JULIO GARCÍA LLOPIS

A LA VEJEZ, VIRUELAS

CÓMO SOBREVIVIR A UNA RUPTURA DE PAREJA... EN LA TERCERA EDAD

Click EDICIONES

Índice

Portada
1. LA TERCERA EDAD
2. ¡QUE TE DEN!
3. ¡AY…, ESTOS HIJOS!
4. MONEY, MONEY
5. CÓMPRESE UNA GORRA. PONGA UN PERRO EN SU VIDA
6. SALIR DE MARCHA
7. DESENGÁÑESE: USTED NO ES UN SINGLE
8. COMER EN CASA
9. CAMBIAR DE CAMISA Y TAL VEZ DE AIRES
10. A LA VEJEZ, VIRUELAS
11. AQUELLAS COSAS QUE SIEMPRE QUISO HACER Y NUNCA HIZO
12. SEXO A PARTIR DE LOS SESENTA
13. LA NAVIDAD NO EXISTE… AUNQUE LO PAREZCA
14. BOTIQUÍN DE ÚLTIMOS CONSEJOS PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN POSRUPTURA
JULIO GARCÍA LLOPIS
Nota
Créditos

Visita **Planetadelibros.com** y de
nueva forma de disfrutar de l

¡Regístrate y accede a contenido

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publica
Clubs de lectura con los auto
Concursos, sorteos y promocio
Participa en presentaciones de

PlanetadeLibro

Comparte tu opinión en la ficha d
y en nuestras redes sociales

LA TERCERA EDAD

Eso a lo que llaman «tercera edad» suele ir asociado en el imaginario popular a las barbas blancas, los bastones, las sospechosas manchas parduzcas en la bragueta y la voz cascada. Un hombre de la tercera edad es un presunto jubilado que lleva a sus nietos al parque y pierde la mirada en los culos de las chachas, llamadas ahora empleadas de hogar o «nanis sudacas», y a quien los retoños de sus hijos se dirigen con los apelativos de abuelo, abuelete, abuelito, abu, yayo, *aitite* o *avi*.

Cronológicamente, la tercera edad empieza a los sesenta años o antes, dependiendo del deterioro físico del sujeto y la ubicación geográfica del lugar donde reside. Un minero, un labrador, un cantero estarán siempre más estropeados que un médico, un ingeniero o un abogado, no digamos ya un político. Salvo excepciones, suele ir acompañada de un cierto grado de desaliño, la barba mal afeitada, los andares cansinos y la mirada lasciva del *senex amator* que, en castellano castizo, viene a traducirse por «viejo verde».

En una de esas impagables perlas proporcionadas por Facebook y otras redes sociales, un usuario de la red, presumiblemente latinoamericano, rebaja sensiblemente la frontera de los sesenta cuando, al arremeter contra los viejos verdes, comenta: «… pero si son mujeres jóvenes y de bien o de buena familia nunca le prestarán atención a un viejo verde cuarentón o cincuentón porque parecen sus nietas, bisnietas o tal vez vagabundas».

Basándose en ese tipo de comentarios, la fotógrafa holandesa Marrie Bot, autora de un libro titulado *Timeless Love* en el que muestra a personas mayores haciendo el amor, dijo, decepcionada por las críticas recibidas por su trabajo: «En esta sociedad uno cree que a partir de los cincuenta y cinco años ya se está acabado».

El estado civil de los varones de la tercera edad, habida cuenta de la mayor longevidad de las mujeres, suele ser el de casado o divorciado. Los viudos forman un grupo aparte y se caracterizan por una mayor tendencia a integrarse en clubes o asociaciones donde pueden contactar con personas en su misma situación. Algunos centros de ese tipo han añadido, con poco éxito, la palabra «separado»: «Club de viudos/as y separados/as». El fracaso de esa fórmula se encuentra en las profundas diferencias entre ambas especies. El viudo se deja

llevar por la nostalgia y el recuerdo de la persona con la que ha convivido, olvidando incluso los malos momentos pasados junto a ella. El separado o divorciado, por el contrario, mantiene latente el agravio de la ruptura, sea quien sea el culpable, y sueña con empezar una nueva relación casi utópica con una mujer más joven que él.

En esa franja horaria de la vida han aparecido ya achaques y enfermedades crónicas que requieren cuidados y mucho control: artrosis por doquier, diabetes pastillera o insulínica, problemas prostáticos, sordera incipiente, hemorroides, presión arterial alta, colesterol, triglicéridos, arritmias… Un dicho popular asegura que si, rebasada la cincuentena, nos despertamos y no nos duele nada es que estamos muertos. En idéntico sentido, Gabriel García Márquez, cuyo espíritu estará ahora en cualquier parte menos en Nueva York, hacía decir al nonagenario protagonista de *Memorias de mis putas tristes:* «[…] Los primeros cambios son tan lentos que apenas si se notan, y uno sigue viéndose desde dentro como había sido siempre, pero los otros lo advierten desde fuera».

De todas las dolencias enumeradas, y otras más que ahora no se me ocurren, la más incómoda es la que afecta a la próstata. Wikipedia la define como «órgano glandular del aparato genitourinario masculino, con forma de castaña, ubicado enfrente del recto, debajo y a la salida de la vejiga urinaria». Los proctólogos son los médicos especialistas en la parte del organismo llamado orto, culo o ano que, entre otras enfermedades, se ocupan de las que afectan a la próstata: prostatitis, hiperplasia prostática benigna o HPB y, la peor de todas, el cáncer de próstata. La visita a su consulta profesional genera mayor aversión que los controles del dentista, tal vez por la necesidad de explorar al paciente introduciéndole un dedo en su zona oscura y el temor a algo que, salvo inclinaciones homosexuales, puede asociarse al dolor, pero quizá también a un desconocido e incómodo placer. Sea como sea, la pérdida de virginidad de la puerta trasera causa siempre un pequeño trauma, que viene a añadirse al resto de complejos y melindres de los varones de la tercera edad.

Descartando todo lo relacionado con la palabra tabú «cáncer», el peor de los diagnósticos, los síntomas de una afección prostática resultan realmente incómodos. La presión mingitoria, o sea, las ganas súbitas de orinar, suelen obligar a interrumpir la comida en un buen restaurante, pedir excusas a uno o más comensales y correr hacia los lavabos antes de que el líquido amarillento y maloliente se desparrame por los calzoncillos y baje por la pernera del pantalón.

Puede ocurrir también en el cine, en el teatro, en la iglesia (para los practicantes) o en el más dramático de los escenarios: un autobús de línea sin WC o temporalmente clausurado. Y aunque contara con tal artilugio, el sofoco de avanzar, tambaleante, hasta el puesto del conductor, pedir la llave y, cumplido el trámite, recorrer el camino inverso, deja huellas difíciles de olvidar. Un amigo mío prefiere hacer la ruta a pie a sentir cómo la necesidad de evacuar las aguas se transforma en angustia, en dolor y en impotencia mientras el vehículo avanza lentamente hacia la obligatoria parada técnica.

La secuencia de *El guateque (The Party),* dirigida por Black Edwards, en la que un incontinente Peter Sellers va en busca de un lugar tranquilo donde aliviarse es una de las más cómicas del cine, pero también una de las más angustiosas, en clave de empatía, para quienes suelen experimentar semejantes apretones.

La maldición afecta a veces al pene, en lo que se denomina, atendiendo al críptico lenguaje médico, «disfunción eréctil». Sin un órgano en buenas condiciones no hay función, así que desaparece también uno de los impulsos más fuertes en los hombres de la tercera edad que carecen de pareja estable y mantienen el espíritu juvenil y el cuerpo en razonable buen estado. Muerto el perro, se acabó la rabia. Inutilizada el arma, solo cabe ponerse la manta en las rodillas y dedicarse a contemplar cualquier infecto programa de televisión en el que haya, a ser posible, mujeres con poca ropa y piernas largas discutiendo sobre el amor verdadero y las cualidades físicas del macho alfa candidato al trono.

En vista de lo expuesto, como diría un jurista, la llegada a la tercera edad no parece precisamente un jardín de rosas. Si a ello se añade un episodio de ruptura con la pareja habitual, el sujeto afectado tiene la sensación de haber descendido a lo más profundo de los infiernos de Dante. No sabe cocinar, no sabe poner la lavadora, no sabe planchar, y añora una compañía que, aunque distante o poco comunicativa, suponía eso: compañía. Pasará mucho tiempo antes de aprender las reglas básicas de una existencia en solitario, y no dejará de preguntarse a qué dioses del Olimpo ha ofendido para verse en tal situación.

Este librito aborda algunos aspectos del tema. Lo hace desde una óptica exclusivamente masculina, con la idea de reservar para ELLAS una segunda parte y poniendo gotas de humor a una situación que, aunque maldita la gracia, forma parte de la tragicomedia de la vida. Habla de los hombres, pero también afecta a las mujeres y a un

entorno, a veces hostil, conocido como «familia» que pulula alrededor de la pareja.

Sin tener ínfulas de autoayuda, afortunado sea el lector, sea cual sea su género, que encuentre en él reflexiones útiles.

¡QUE TE DEN!

Los psiquiatras y los psicólogos, extraños seres escudriñadores de la mente que creen saberlo todo, ofrecen múltiples explicaciones a un fenómeno cada vez más extendido al que, sin duda, contribuyen una mayor esperanza de vida y unos menores índices de decrepitud en las personas mayores. Me refiero, en concreto, a las separaciones tardías, a la ruptura de pareja en la tercera edad.

Exceptuando los casos de infidelidad, que, como se dice de las brujas en Galicia, «haberlos, haylos», la suma de pequeños factores repetidos a lo largo de los años produce un desgaste en la convivencia de impensadas consecuencias. Bastará un pequeño roce, una chispa, para que todo salte por los aires y comience el cruce de acusaciones mutuas. Es probable que el sexo sea solo un recuerdo, lo que hará más complicada una reconciliación que, en las personas jóvenes, siempre tiene por placentero escenario la cama.

Los abogados, seres aún más extraños que los psicólogos y los psiquiatras porque hablan entre ellos en una jerga incomprensible, alertan también del aumento de separaciones y divorcios entre personas mayores. Se quejan del capítulo de agravios que cada cónyuge ha acumulado en silencio en el transcurso de los años y que se apresura a vomitar en los oídos del profesional en cuanto llega a la consulta.

—¿Por qué ha esperado tanto tiempo?

—La rutina, ya sabe.

(Salón de la casa familiar: dos divanes, una mesita baja y un enorme aparato de televisión. Noche.)

En posición de estiramiento parcial, con los pies sobre la mesita, Él sigue con interés uno de los innumerables partidos de fútbol que las cadenas estatales y privadas ofrecen casi a diario. Sostiene en la mano derecha un botellín de cerveza.

La voz machacona del locutor narra las jugadas, aspirando a cantar el ¡golgolgolgol… !, que dará el triunfo definitivo a su equipo.

ELLA.— Baja eso, ¿quieres? Me está entrando un terrible dolor de cabeza.

La mujer lee un libro, hace punto o mantiene la nariz pegada a la

pantalla de su ordenador portátil. El hombre se ha preguntado muchas veces qué diablos hace amorrada durante tanto tiempo a las páginas de Internet, pero incluso la curiosidad ha desaparecido de su relación.

A regañadientes, el hombre aminora un poco el sonido, lo justo para que los gritos del público no hagan vibrar en exceso el aparato.

ÉL.— Si vas mañana al súper, necesito que me compres espuma de afeitar. Y también algo para suavizar la piel.

ELLA.— *(Displicente.)* Una lija…

Algo sorprendido por la respuesta, el hombre se incorpora ligeramente. Al hacerlo, la camiseta deja al descubierto una gran porción de michelín, libra y tres cuartos aproximadamente.

ÉL.— Muy graciosa, como de costumbre. Empiezo a hartarme de tus chistecitos. Más te valdría ponerte a planchar, que ya no tengo camisas.

ELLA.— *(Incorporándose bruscamente en su asiento.)* ¡Que te las planche tu abuela, que en gloria esté! ¿Sabes qué te digo? —Se levanta, arroja la labor al suelo—. No te aguanto más. ¡Estoy hasta el moño de ti! (En realidad dice otra palabra, pero la prudencia obliga a sustituirla por un término menos sexista.)

El siguiente acto transcurre en el dormitorio conyugal. La mujer ha colocado una maleta sobre la cama y mete en su interior, con ordenado desorden, bragas, sostenes, jerséis y faldas.

El hombre la ha seguido hasta allí.

ÉL.— ¿Qué haces?

ELLA.— Me voy a casa de mi madre…

Para que la ruptura prospere, el refugio, materno o fraternal, resulta indispensable. En caso contrario, la indefensión económica de muchas mujeres y el temor a un salto al vacío sin expectativas suelen lastrar cualquier intento de emancipación. ¿Dónde va una mujer de casi sesenta años que no trabaja, que carece de recursos y cuyo único techo es el hogar compartido?

Algunas feministas bienintencionadas tal vez me sugieran hablar de las casas de acogida. Sin embargo, no nos referimos al caso extremo de la violencia doméstica que obliga a la mujer a apartarse de su agresor. Esa mujer a la que llamamos Ella se ha dado cuenta de pronto de que ya no le satisface la monótona y frustrante vida en común y quiere buscar nuevos horizontes. No tiene nada en mente, ningún proyecto, ningún plan inmediato; solo desea escapar a la asfixiante atmósfera que la rodea y no le apetece ser una carga para sus hijos.

ÉL.— *(Dándose cuenta de que aquello rebasa los límites de una simple disputa.)* Tampoco hay que ponerse así… Vamos a hablarlo, ¿no?

ELLA.— ¿Hablar de qué? No tenemos nada de qué hablar… ¡Que te den!

La expresión, que puede o no ir acompañada de un gesto con el dedo anular, refleja un claro intento de cortar el hilo de la conversación y la convivencia. La mujer sale de la casa dando un portazo y el hombre se enfrenta por vez primera a los demonios de la soledad.

«Ya volverá», piensa, sin demasiado convencimiento.

Este tipo de crisis son frecuentes en las parejas, aunque disminuyen a medida que sus componentes se van cargando de años y cómoda desidia. El abandono unilateral del hogar conyugal, que en otras épocas era una figura cuasi delictiva, no tiene ahora otras consecuencias que las de considerarse una «separación de hecho», paso previo, por lo general, a la demanda de divorcio. Sin embargo, lo que en matrimonios más jóvenes puede tratarse del inicio de una nueva vida —una segunda oportunidad— se convierte entre quienes han rebasado la sesentena en el preludio de una época de desconcierto. Dejan de verse, de hablarse, pero pronto se dan cuenta de que su actitud carecía de propósito y, lo que es peor, que no hay posibilidad de vuelta atrás.

La manera de afrontar el problema es diferente en el hombre y en la mujer. Si, como es el caso, la decisión la adopta ella, la separación rompe más vínculos que los meramente afectivos. Una larga vida en común crea hábitos y un posicionamiento de roles difíciles de olvidar de la noche a la mañana, desde el lugar de la cama que cada uno ocupaba al control del mando de la televisión, pasando por esa carantoña o ese beso furtivo —casi un acto reflejo— antes de dormirse.

En los primeros momentos de soledad, la pregunta «¿Dónde está…?» salta continuamente a los labios del hombre sin encontrar respuesta. Se trata de los calcetines, los calzoncillos, las toallas limpias, la ropa de cama, la sartén de las tortillas…, aunque también, en el bando contrario, se aplique a la caja de herramientas, las llaves del coche, el último recibo de la contribución o el número de teléfono del fontanero.

El mejor símil que se me ocurre es el de un sofisticado aparato

electrónico que, al despanzurrarse, deja al aire un montón de cables, chips y conexiones sueltas. Hace falta ser un manitas, un auténtico experto, para poner orden en tamaño desastre y, por lo que sé, ese tipo de profesionales escasean o nunca han existido.

¡AY…, ESTOS HIJOS!

La frase pertenece al título de una novela del escritor Juan Antonio de Zunzunegui, jarrillero de pro (natural de Portugalete, Vizcaya) y amigo de Unamuno, en la que relata episodios autobiográficos de su juventud. La tomo prestada porque me toca hablar del papel de los hijos en el escenario de la ruptura.

Si los hijos son de anteriores parejas, cada uno tomará parte beligerante a favor de su correspondiente progenitor. Es ley de vida y no puede hacerse nada para evitarlo. Habrá así dos bandos enfrentados que empezarán a arrojarse a la cabeza agravios y malos recuerdos cuyo origen suele encontrarse en las obligatorias comidas navideñas, los cumpleaños y, sobre todo, el momento en que él y ella decidieron hacer vida en común prescindiendo del consejo en contra de los respectivos vástagos, alguno tal vez afectado por el complejo de Edipo o de Electra.

Si los hijos llevan sus mismos apellidos, el problema resulta aún más complejo. Los dulces y juguetones retoños se han convertido en señores con bigote, calva incipiente y barriga cervecera y en señoras que ya peinan canas, aunque las disimulen bien. Han añadido a su círculo una pareja con su correspondiente árbol genealógico y han tenido descendencia, lo que aporta a la corte un nutrido número de consuegros, yernos o nueras, y nietos.

Pasado el primer momento de sorpresa («Papá y mamá quieren separarse…»), se produce una sutil toma de posiciones. No ha existido un hecho (una infidelidad, por ejemplo) que exacerbe las posturas, así que la tendencia natural acercará a los hijos varones a la madre y a las hijas, al padre.

Sin embargo, todos forman piña a la hora de plantearse como objetivo la reconciliación de sus progenitores. Planea sobre ellos el miedo a reproducir en el futuro ese mismo comportamiento disgregador, lo que les provoca sudores al pensar de qué manera influiría en sus vidas. Puede ocurrir incluso que estén en un proceso de cambio, tanteando y tonteando con posibles nuevas opciones, pero en la segunda edad las crisis existenciales se contemplan desde una óptica menos negativa.

Se suceden las llamadas telefónicas, las invitaciones a comer, las visitas inesperadas. Hijos y nietos se muestran especialmente

cariñosos, y comienzan a segregar a borbotones el fluido amoroso familiar que suele chorrear de las pantallas de cine y televisión al proyectarse o programarse una comedia romántica norteamericana. El objetivo es lograr que vuelvan a encontrarse, que hablen, que reflexionen sobre el drástico paso que se proponen dar.

Entretanto, la abuela, casi nonagenaria, no entiende nada ni tiene fuerzas para intentar entenderlo. Acostumbrada a arreglárselas sola durante muchos años, recupera a una hija con la que tiene pocas cosas en común y que a veces significa un estorbo para su plan de vida.

Cuando todas las estrategias han fracasado, a alguien se le ocurre proponer consultar a un consejero matrimonial. Esa labor correspondía antes a los curas, que en toda familia bien nacida tenían un cierto arraigo, y si no, que se lo pregunten a los guionistas de la serie española de televisión *El secreto de Puente Viejo,* de moda en el segundo decenio del siglo XXI. Pero las cosas cambian, los curas apenas tienen contacto con las familias y el trabajo lo realiza ahora un profesional con título de psicólogo o similar.

Los norteamericanos, que no conciben resolver sus problemas sin ayuda psicológica o psiquiátrica, y así les va, son adictos a la terapia de pareja. *Si de verdad quieres* (*Hope Springs*, 2012), el filme interpretado por Meryl Streep y Tommy Lee Jones que se estrenó en Latinoamérica bajo el título de ¿Qué voy a hacer con mi marido?*,* refleja el drama de una pareja de la tercera edad enfrentada al hastío de una vida en común sin alicientes y abocada a la ruptura. La intervención providencial de un terapeuta sexual, el doctor Feld, evitará la catástrofe y proporcionará un final de «fueron felices y comieron perdices». No puedo evitar pensar que detrás de muchas películas que provienen de Hollywood existen fuerzas, intereses religiosos, políticos, económicos o profesionales que pretenden dirigir el criterio de los espectadores en todo el mundo. Cuentan con buenos actores, excelente dirección, música adecuada, pero su objetivo es la persuasión, cuando no la propaganda, más descarada. Y si ese comentario me encasilla en el grupo de los «conspiranoicos», ¡qué le vamos a hacer! Cosas peores me han llamado…

El tiempo rellena con cemento los baches de la existencia, pero también va dinamitando los puentes a medida que avanza. El hombre de esta historia se está acostumbrando a una soledad amarga, mientras la mujer se aferra al cuidado de su madre como si se tratara de una cruzada.

Ningún progreso. Ningún retroceso. Solo obstinado mutismo.

Poco a poco, los hijos pierden la fe en la reconciliación de sus padres y, en cierto modo aliviados, retornan a su propia rutina. «Vendrás a comer este domingo, ¿verdad?» Se turnan en esa tarea y evitan duplicar, por error, las invitaciones. Son conscientes de escenificar un acto que tal vez tenga reflejo en su propio futuro.

Sucede algo parecido con los amigos. Están los amigos de ella, sobre todo amigas, los amigos de él, sobre todo amigos, y los amigos y amigas comunes. Las mujeres recolectan amistades en su infancia, en su adolescencia y en el periodo inmediatamente anterior al vínculo matrimonial, como si fueran conscientes del papel que estas pueden jugar en la reconquista de sus libertades. Por su parte, los hombres hacen amigos en el trabajo, en el bar, en los estadios de fútbol y en las tertulias de los casinos. En determinadas zonas de la geografía española forman cuadrillas para tomar vinos al mediodía o por la tarde y se reúnen en *txokos,* sociedades gastronómicas donde, por lo general, está vetada la presencia femenina.

El tercer grupo está integrado por las amistades que el matrimonio ha consolidado durante su vida en común, sobre todo las adquiridas en viajes, reuniones de padres de familia, comidas de confraternización o contactos de vecindad.

Rota la pareja, las amigas de Ella se apresuran a arroparla, consolarla y aconsejarla. Le inculcan que todos los hombres son unos cerdos y no merecen tregua. Reafirman su ego aplaudiendo la decisión tomada y la instan a mantenerse firme. No importa que entre sus filas haya divorciadas que darían cualquier cosa por volver a encontrar pareja o casadas insatisfechas incapaces, por comodidad o miedo, de llegar a ese extremo. Todas, sin excepción, aplauden un comportamiento del que Ella, la coprotagonista de la historia, empezaba a arrepentirse.

Los amigos de Él se limitan a hacer gestos de comprensión («Así son las mujeres, qué le vamos a hacer…»), se encogen de hombros y chocan los vasos al beber. Ninguno alude al tema directamente, ni siquiera cuando, en la sobremesa, el alcohol pone nostálgicos a los componentes de la cuadrilla y, entre copa y copa, empiezan a añorar el tiempo perdido y las ocasiones desaprovechadas.

Los amigos mutuos reaccionan igual que los hijos comunes, y trasladan a sus hogares la inevitable alineación por sexos: «Algo habrá hecho, seguro», «Yo me lo olía; recuerda que te lo comenté», «A él se le ve demasiado tranquilo, como si no hubiera pasado nada», «¿Y qué ocurrirá con la casa?».

No es posible ya contar con los dos para comidas de aniversario, excursiones o salidas nocturnas. Se empieza a invitarlos por turnos, pero la tristeza que transmite un sujeto recién separado acaba por generar incomodidad: «Quedaremos el mes próximo. Esto hay que repetirlo…».

Las llamadas diarias cesan, los correos electrónicos pierden continuidad: «Cuídate…».

MONEY, MONEY

Todavía le resulta extraño no ver a su mujer trajinando en la cocina, pasando el aspirador por el salón o poniendo el grito en el cielo cuando olvidaba, una vez más, bajar la tapa del váter. Ahora puede mantenerla levantada el tiempo que le plazca, poner los pies sobre la mesita auxiliar, comer la sandía a bocados y cantar a grito pelado en la ducha.

También ha vuelto a escuchar la vieja música: vinilos y CD guardados en una caja junto a los títulos y diplomas profesionales rescatados de su consulta tras jubilarse. A ella no le gustaba el *rock* ni siquiera en sus variantes menos duras. Su pasión era la copla, Isabel Pantoja en especial, y las baladas del incombustible Raphael. Cuando planchaba —dos veces por semana—, ponía una y otra vez los mismos temas mientras deslizaba el hierro caliente al ritmo marcado por la tonadillera:

Hoy quiero confesar
que estoy enamorada.
Por matar los rumores de aquella esquina…

Durante el tiempo que permaneció en activo, solo se vio obligado a soportar algún que otro recital sabatino de colada extra. Lo malo vino cuando se jubiló y no encontró reposo en ningún rincón de la casa. Pasó entonces a engrosar las filas de los desahuciados que ocupaban, mustios, los bancos de las plazuelas o discutían de fútbol alrededor de las fuentes públicas. Como él, muchos de aquellos hombres habían sido expulsados de sus domicilios mientras sus respectivas esposas hacían limpieza en el domicilio conyugal. «¡Estorbas!», era la palabra clave que provocaba el exilio.

A medida que discurren las etapas del duelo por la ruptura, llamadas por los entendidos «proceso de negación», «proceso de rabia» y «proceso de dolor», como en el caso de la muerte de un ser querido, surge la inevitable pregunta: «¿Cuánto va a durar esto?». Esos mismos expertos hablan de dos años si la pareja ha convivido durante más de siete, lo que, en todo caso, resulta superior a los diecinueve días y quinientas noches que, según Joaquín Sabina, se necesitan para olvidar a la mujer amada.

El reajuste es lento pero imparable, igual que la convalecencia posterior a la gripe. A la satisfacción de no verse sometido a ninguna regla de convivencia empieza a sumarse un progresivo borrado de la memoria. Incluso las facciones de aquella con quien se compartiera lecho, mesa y hueco del sofá frente al televisor durante varios lustros empiezan a desdibujarse. Rompió todas sus fotos y entregó a sus hijos las instantáneas en las que aparecían los dos juntos, en un afán por no conservar nada que contribuyera a resucitar su recuerdo, y ahora le cuesta incluso evocar un momento feliz junto a ella. Es el comienzo del olvido o, al menos, de un piadoso fundido a negro.

Pero, de pronto, todo vuelve al primer plano. Una llamada de teléfono y una voz impersonal, distante:

—¿El señor Requejo? Soy Narciso González, abogado. Mi cliente, doña Estefanía Lanza, su esposa, me ha encargado intentar solucionar de manera amistosa el tema de la separación mutua, a cuyos efectos sería conveniente que mantuviéramos una reunión en mi despacho lo antes posible.

Nunca le han caído demasiado bien los abogados. El único tema profesional que tuvo con ellos fue consecuencia de una demanda interpuesta por un paciente de su consulta que le acusaba de prácticas negligentes. Un pie diabético evolucionó negativamente y se hizo necesaria la extirpación de tres dedos. El cliente mantenía que no supo establecer un correcto diagnóstico ni aplicar la terapia adecuada, lo que no correspondía en absoluto a la realidad.

Los letrados de una y otra parte pactaron antes de llegar a juicio. El suyo intentó convencerle de la conveniencia de llegar a un acuerdo («Los jueces son impredecibles», le dijo. «Lo que hoy es blanco para ellos, mañana puede ser negro. Si perdemos, además de tener que abonar las costas, el asunto puede salirle muy caro»), y tuvo que pagar, minuta aparte, una elevada cantidad al demandante. Siempre estuvo convencido de que se trató de una añagaza, aunque otros colegas pensaban que mejor así a fin de evitar que los medios se ensañaran con las prácticas de una profesión poco apreciada por el gran público.

Acudió a la entrevista sin haber solicitado asesoramiento previo, salvo cuatro generalidades leídas en los foros de Internet. Una secretaria con gafitas en forma de corazón, al estilo de las que trabajan en los despachos de abogados en las películas de Hollywood, le invitó a acomodarse en la sala de espera, vacía, dejándolo a merced de un montón de revistas de técnica jurídica cuyas portadas

avanzaban inquietantes artículos: «¿Tiene agujeros la justicia?», «Los derechos de los sin derechos», «Abogados versus jueces: una batalla desigual». Tuvo que aguardar cerca de media hora hasta que la secretaria señaló con el dedo la puerta de uno de los despachos. «Puede pasar», dijo.

Se enfrentó a un hombre calvo, de mirada torva, que se frotaba las manos continuamente y carraspeaba al hablar.

—Le he citado, ya sabe —gargajeó el abogado—, porque necesito que apruebe y firme el convenio que hemos redactado para el mejor gobierno de su separación matrimonial. Separados, sí, pero con las cosas claras entre los dos a partir de este momento. Dado que sus hijos son ya mayores, todo resulta más fácil y apenas se requieren papeleos.

—¿Supone eso que mi mujer quiere divorciarse de mí? —preguntó.

—No hace falta llegar tan lejos... —volvió a remover la garganta el letrado—. Simplemente acordar cosas como el uso y disfrute de la casa mientras se procede a su venta y establecer una adecuada pensión compensatoria.

Una de las pocas cosas que nuestro personaje sabía sobre el tema era que la separación y el divorcio conllevaban, en caso de fallecimiento de uno de los cónyuges, la pérdida de la pensión de viudedad, que incrementaba a fondo perdido las arcas del Estado. A ninguna mujer le interesaba perder esa posible renta de futuro, aunque ello significara ceder en algunos aspectos. Sin embargo, el documento que le tendió el hombre de leyes contenía cláusulas por las que nadie en sus cabales podría pasar. Atribuía en exclusiva el uso del domicilio conyugal a su esposa, sin tener en cuenta que él sufragaba el cien por cien de los gastos corrientes, incluido un pequeño pico de nueva hipoteca, y establecía, además, una cantidad mensual de cuatrocientos euros en concepto de compensatoria.

Si aceptara los términos de aquel contrato leonino, se equipararía a los ancianos cuya pensión no alcanzaba para comprar tabaco o tomarse un café; parias al sol del invierno a la espera de una muerte piadosa. Debería abandonar la vivienda, alojarse en una casa de huéspedes o pedir refugio a alguno de sus hijos.

Le incomodaba el repentino apego económico de la que fuera su pareja, solo explicable por los consejos de terceras personas. A la muerte de su madre, y como hija única, se convertiría en heredera de un piso de ciento veinte metros cuadrados en lo más céntrico de la ciudad y de un cortijo en el campo andaluz, mientras que él solo contaba con la parte ganancial de la vivienda familiar, muy

depreciada a causa de la crisis. No tenía ahorros; los había invertido todos en mejoras, comodidades domésticas —el enorme televisor del salón, el aire acondicionado, la cocina ultramoderna— y los viajes transoceánicos a los que ella era tan aficionada; el último, al Japón.

—¡Ni hablar! —contestó levantando la voz, cosa que no acostumbraba nunca a hacer.

Para los abogados, el infierno, propio y ajeno, se encuentra en los tribunales de justicia; un ritual que incluye togas negras, miradas adustas y una decisión final llamada sentencia. Cuando el resultado del litigio no parece claro, intentan pactar.

—Podemos cambiar algo, rebajar un poco el importe de la pensión; digamos unos cincuenta euros…

—¿Y cree usted que se puede vivir deduciendo trescientos cincuenta euros a una pensión de mil doscientos y teniendo que pagar, además, el precio de un arrendamiento? —dijo él.

Salió del despacho del letrado con el corazón en un puño, pero satisfecho de su firmeza. A partir de ese momento se sobresaltaría cada vez que llamaran al timbre, esperando ver aparecer a un oficial de justicia con una demanda o una citación judicial en la cartera que le introduciría por segunda vez en la rueda dentada de los tribunales. El conflicto adquiriría entonces otra dimensión llena de latinajos, la utilización de mensajeros llamados procuradores y con la agenda llena de comparecencias, práctica de pruebas, vistillas, vistas y conclusiones. El mercantilismo habría ganado la partida en un asunto que, en el ayer lejano, empezó con miradas tiernas, mariposas en el estómago y promesas de un futuro en común.

CÓMPRESE UNA GORRA. PONGA UN PERRO EN SU VIDA

Nuestro personaje, un hombre de la tercera edad cuya vida ha sufrido bruscos cambios en poco tiempo, tiene estudios superiores y ha leído algunos libros, entre ellos, cosa insólita, la obra *De senectute,* de Cicerón, en una cuidada edición de las que ya no se imprimen. Sin embargo, el acceso al pozo de la cultura clásica no le ha impedido adocenarse a la hora de afrontar su particular problema de hostilidad con la pareja.

El comportamiento habitual de quienes se encuentran en situación semejante consiste en adoptar algún signo distintivo de su nuevo estado que, de momento, es «límbico»: casado, según los documentos oficiales, pero sin compromiso en la vida real. Se corresponde de alguna forma con el cambio de identidad de los superhéroes del cómic: traje, capa, máscara. Desea significarse, revelar al mundo su transformación y, al tiempo, preservar lo que realmente oculta el trampantojo: un hombre de edad avanzada abandonado por su mujer.

Puede tratarse de un cambio de aspecto (de *look,* como dicen los pijos y los estilistas) consistente en dejarse barba o bigote, afeitarse la cabeza si el cabello ralea o prolongar el pelo de la nuca en una coleta al estilo de David Beckham o el bailarín Joaquín Cortés. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la decisión pasa por añadir a la vestimenta algún complemento nuevo; una gorra, por ejemplo.

Existen muchos tipos de gorras, como la llamada gorra de camionero, con rejilla de respiración en la parte posterior y el mensaje publicitario de alguna entidad bancaria o emblema de un club de fútbol; la típica gorra de visera, en versión normal o con una gran variedad de logos; la gorra plana y, la más elegante de todas, la gorra Ascot. «*Retired teacher*», «*Retired doctor*», puede leerse en la de algún jubilado de reciente promoción; algo de tan mal gusto como pasear con el cartel de «Tengo mal la próstata».

La gorra tipo Ascot, de moda aún en las carreras de caballos de la pequeña ciudad inglesa, es la más demandada. Confiere a su propietario un aire distinguido y armoniza bien con los pañuelos al cuello, las chaquetas de *tweed* y un bastón de caña. A su lado, la boina o cualquier otro cubrecabezas al uso resulta desfasado, vulgar, cuando no definitivamente «viejuno».

Consumado el cambio de aspecto, se impone dar el siguiente paso:

comprar un perro. Corro el peligro de que se me echen encima esta vez las protectoras de animales al achacarme una absoluta falta de compasión hacia los miles de canes que, como alternativa al sacrificio, aguardan a ser adoptados. Sin embargo, el principal problema de un perro acogido es su pasado, generalmente traumático. Cuesta mucho trabajo reeducar a un animal que ha sufrido maltratos o desarrollado un carácter indómito a causa del abandono. El hombre de la tercera edad necesita un compañero canino cuya educación no requiera demasiados esfuerzos y siga fielmente sus instrucciones, sobre todo las referidas al lugar y momento de aflojar los esfínteres.

Claro que un cachorro también requiere atención y cuidados. Hay que frenar su instinto de morder cuanto se le pone por delante, con especial énfasis en las zapatillas, los calcetines y las patas del diván. Hay que enseñarle a no repartir su orina por toda la casa y a dormir en la cesta perruna en lugar de ocupar un lugar en la cama y, lo más importante, a distinguir cuándo su propietario tiene o no tiene ganas de jugar con él. El hombre de la tercera edad necesita momentos tranquilos, para reflexionar sobre todo lo que le está ocurriendo o echar una beatífica siesta, que no pueden ser interrumpidos por los intempestivos ladridos de su nueva mascota.

Seleccionar bien el tipo de perro es otra difícil tarea, y está supeditado al tamaño de la vivienda de acogida y a la ubicación geográfica del lugar. Los perros grandes necesitan espacio, así que un piso en la ciudad no conviene a razas cuyos ejemplares superen los quince quilos. La franja sur de la península tampoco resulta apropiada para especímenes propios de lugares fríos, como los san bernardo, terranova o husky siberiano, ya que el calor convierte su vida en un auténtico infierno; nunca mejor descrito.

Otro aspecto delicado de la elección perruna es el sexo. ¿Macho o hembra? Los machos se paran continuamente a marcar territorio con su orina y salen corriendo en cuanto detectan a una hembra en celo. Las hembras son ingobernables en la época fértil y hay que protegerlas como se protege un buen traje de la lluvia embarrada de otoño. Escapo a la discusión de si conviene o no castrar a los animales, pero, empatizando sobre todo con los machos, se me ponen los pelos de punta cuando pienso qué ocurriría si nos hicieran eso a los humanos.

Cuando se convive en pareja, la elección del nombre del animal es cosa de dos. Sin embargo, cuando uno se soporta solo a sí mismo debe apechugar con decisiones que antes se compartían.

Si se trata de razas grandes, conviene evitar apodos que sugieran

perros hogareños y mimosos, como Lucy, Lili, Chuchi, Gugu o Puppy, pese a que este último sea el nombre del enorme can florido que guarda la entrada del museo Guggenheim de Bilbao. Hay que descartar también los bautizos perrunos en coincidencia con nombres de personas —Alfredo, Amelia, Roberto— y buscar un apelativo que, de algún modo, encaje con las características de la mascota: Bronco, Guardián, Veloz, Nieve… Se me ocurre que una ojeada en Internet a los nombres de los antiguos indios norteamericanos aportaría alguna luz sobre el tema.

El carácter del perro debe ser compatible con el de su dueño. Alguien tranquilo, bonachón, con pachorra, como se dice vulgarmente, necesita un can de sus mismas características, que se tumbe en el suelo cuando el amo se sienta a tomar el café y leer el periódico en la terraza de un bar o pega la hebra con otros jubilados en un banco del parque. Por el contrario, un sujeto aún dinámico, amante de los largos paseos y al que le gusta subir al monte los domingos, deberá buscar la compañía de un animal inquieto y andarín al estilo del terrier, el pastor alemán, el setter e incluso cualquier mestizo de buena planta.

Un perro puede ayudar a hacer amistades y, ¿por qué no?, a encontrar nueva compañía. Los descampados, las zonas verdes alejadas de los núcleos habitados y los polígonos en construcción suelen atraer a los propietarios de mascotas, permanentemente acosados por leyes municipales que buscan más el resultado económico de las sanciones que su aspecto disuasorio. Allí, en un ambiente desinhibido, se forman corros, se enhebran tertulias casi siempre relacionadas con la educación de los canes, sus enfermedades y achaques o los recuerdos nostálgicos de otros animales que ya retozan en las grandes praderas del paraíso perruno. No será la primera ni la última vez que un hombre de la tercera edad encuentre en ese ambiente a una persona con la que reiniciar una relación de pareja en un sumatorio de hijos y mascotas muy poco afortunado a veces; peor el remedio que la enfermedad.

Un perro contribuye también a sobrellevar la depresión causada por la ruptura conyugal. Obliga a su amo a abandonar el sillón y la contemplación hipnótica de estúpidos programas televisivos y le fuerza a salir a la calle dos veces al día en busca del árbol, el jardín abandonado o el callejón sin salida donde el animal pueda hacer sus necesidades. Sus carantoñas, sus lametadas y sus cabriolas le ayudarán a levantar el ánimo, tan necesitado de gestos que sugieran un mínimo

de afecto.

La ventaja de los perros es que se ponen extraordinariamente contentos al ver a sus amos, jamás discuten y nunca se les ha oído dar una mala respuesta. En el torneo comparativo entre perros y gatos, los primeros salen siempre ganando. El gato, más individualista y de amo único, busca las caricias cuando le apetece; el perro no guarda rencores y está dispuesto a recibir una en cualquier momento. Siempre me conmueve aquella parte del poema homérico en el que Argos, el perro de Ulises, lo reconoce pese a su disfraz, mueve la cola en un último esfuerzo y cae muerto a sus pies. ¿Cabe mayor muestra de fidelidad y cariño?

Una noche, como le ocurrió a Martin Luther King, el podólogo retirado de nuestra pequeña historia tuvo un sueño premonitorio. Se encontraba en la calle, su calle, paseando al perro. Otros hombres —contó hasta ocho— también paseaban a sus mascotas, y lo hacían al ritmo de una música pegadiza que parecía provenir de las alturas. Creía estar asistiendo a un musical de Broadway —bien podría titularse *Dogs*— en el que hombres y perros, perfectamente sincronizados, movían patas y pies al unísono: tres pasos hacia delante, dos hacia atrás y vuelta. Todos los paseantes cubrían sus cabezas con gorras de los más variados estilos, aunque predominaba el modelo Ascot, igual que la suya.

Observó que, a diferencia de otras veces, no había mujeres. La tarea de sacar a los perros suele ser cosa de los hombres de la casa, pero, dependiendo de la hora, también lo hacen algunas mujeres, como doña Luisa, la vecina viuda del quinto; Isabelita, el pimpollo quinceañero del cuarto A, o la anciana señora García, cuyo marido, en silla de ruedas, se estaba convirtiendo en un vegetal.

Cruzó el paso elevado en dirección a la avenida y comprobó que allí sucedía lo mismo: hombres y perros; ni una sola mujer. Las busconas que merodeaban junto al hotel de cinco estrellas también habían desaparecido y, eso fue lo que más le impactó, las vallas publicitarias en las que esculturales hembras anunciaban trajes de baño, lencería o bronceadores mostraban ahora a sonrientes canes junto al eslogan: «SOY TU MEJOR COMPAÑÍA».

Había ocurrido. Al unísono, todas las mujeres del mundo habían levantado el dedo anular en dirección a sus parejas y se habían refugiado en casa de sus respectivas madres o hermanas.

SALIR DE MARCHA

La vida en pareja y, por supuesto, el paso de los años, anquilosan uno de los instintos más poderosos de la juventud: el de salir de marcha. La expresión, también conocida como «salir de fiestuki», «salir de fiesta», «salir de farra», «salir de copas» o, como se dice en Chile, «salir a carretear», implica lanzarse a la calle, preferiblemente en fin de semana, para recorrer bares, salas de fiesta, discotecas, *pubs* y lugares semejantes sin un propósito demasiado claro. Se trata de ver y hacerse ver, consumir bebidas de dudosa calidad, dar saltos y gritos en medio de la pista y, si coincide, pescar un ligue que compense la pérdida de tiempo y de sueño.

Una formula más económica, la del «botellón», se reserva a los adolescentes y adultos marginales. Consiste en hacer acopio de bebidas y refrescos, introducirlos en bolsas y buscar algún espacio sin vigilancia municipal donde acabar con las provisiones en el tiempo más breve posible. Las vomitonas, el ruido y la basura acumulada son efectos secundarios que, como otras muchas cosas, solo preocupan a quienes no lo practican.

Ese tipo de actividad requiere, en su fase inicial, un grupo o, cuando menos, un mínimo de dos personas del mismo sexo. Si se trata de sexos diferentes, la «marcha»se convierte en otra cosa totalmente distinta, por mucho que la canción *Juntos*, de Paloma San Basilio, se empeñara hace unos años en describir el colegueo de una pareja que andaba a saltos entre el tráfico, fumaba a medias los cigarrillos, se colaba en los autobuses y cruzaba en rojo los semáforos.

En principio, lo descrito anteriormente parece incompatible con los hábitos sedentarios y tranquilos de la tercera edad. Si a ello se añade que, cruzada la frontera de los sesenta, la única actividad gregaria que suele mantenerse es la de jugar la partida de mus o tomar unos vinos con la cuadrilla, podremos concluir que este capítulo no tiene ninguna razón de ser.

Sin embargo, si, contra todo pronóstico, aparece un compañero —un amigo de la infancia, según las estadísticas— dispuesto a correr esa aventura, conviene cerciorarse antes de que no pertenezca a ninguno de los siguientes grupos:

– *El nostálgico*

– El doliente
– El intolerante al alcohol
– El putiadicto

El individuo nostálgico tiende a amargar la vida de quienes le rodean evocando a cada instante recuerdos del tiempo pasado. Desempolva travesuras de colegio, amores y desamores, juergas épicas o lances de imposible comprobación. Se centra luego en su vida íntima, alabando las virtudes de quien fuera su compañera hasta la viudez o despotricando contra la esposa ingrata que convirtió su apacible existencia en soledad. El alcohol suele agravar ese síndrome, convirtiendo la velada en un concierto de suspiros y sollozos que acaba con la exhibición de las fotografías de unos niños con cara de pasmados: sus nietos. Permanecer a su lado supone olvidarse del propósito de la «quedada» y resignarse a calentar taburete en la barra de cualquier bar del centro escuchando por enésima vez lo hábil que es su nieto mayor jugando al balón.

El doliente acudirá a la cita con una bufanda al cuello —aunque sea pleno verano— y la recámara verbal llena de episodios, propios o ajenos, en los que los médicos, los hospitales y una amplia sintomatología de enfermedades acaparan cualquier intento de conversación.

El doliente relatará con pelos y señales sus achaques y el recetario de medicinas que precisa a diario para mitigar sus efectos. Si ha sufrido una operación reciente, el castigo consistirá en detallar, paso a paso, cada una de las fases del período preoperatorio, de la intervención en sí misma y del tiempo de recuperación, incluyendo posibles recaídas. El momento estelar de tan aburrida charla puede ser la exhibición de una cicatriz estomacal o, peor aún, la contemplación, dentro de una cajita de pastillas para la tos, de unos granitos de arena que el sujeto denominará con orgullo «piedras del riñón». Ni que decir tiene que ese tipo de comportamiento es capaz de arruinar los planes más elaborados.

De todos ellos, el intolerante al alcohol es capaz no solo de frustrar el espíritu de la «marcha» sino también de propiciar un retorno a casa con olor a vómito ajeno y los brazos doloridos por haber sujetado durante un largo trecho su cuerpo tambaleante. Le suelen gustar los combinados de trago largo como el *gin-tonic*, el cubalibre o el destornillador. Apura el primero de una sentada, eructa y acostumbra a decir: «Entra de maravilla. Puedo tomarme cinco y tan tranquilo».

Pero al tercero su lengua se traba y empieza a parecerse al nostálgico. Hipa los desplantes de la que fuera su cónyuge, maldice su mala suerte y acaba por ponerse violento con los camareros. Solo queda acompañarlo, soportando su aliento en la cara y, dependiendo del grado de amistad, ayudarlo a meterse en la cama mientras balbucea incoherencias.

El putiadicto es un espécimen acostumbrado a terminar las juergas en un puticlub, un *night-club* o una sala de alterne; nombres que definen esos locales generalmente pequeños, con olor a colonia barata y polvos de arroz donde señoritas con escasa ropa intentan camelar a los clientes y motivar el consumo masivo de un líquido transparente al que llaman «champán».

Tras el primer trago en un bar normal, el putiadicto intentará por todos los medios convencer a su compañero para «ir al grano» y visitar los lugares que él considera de auténtico ambiente. En el supuesto de seguir sus consejos, la noche puede salir muy cara sin haber obtenido otra cosa que un tremendo dolor de cabeza provocado por la bebida adulterada. A esas alturas de la vida, la libido necesita algo más que unas caricias mercenarias en un reservado antihigiénico.

En el escaparate de Internet, la mayoría de las ciudades publicitan sus parcelas de ocio, distinguiendo entre lugares frecuentados por los turistas, zonas *hipster*, ambiente gay, barriadas tradicionales e incluso «espacios *hot*». Barcelona visibiliza entornos como el paseo marítimo de la Barceloneta, la Zona Alta o el Eixample. Madrid aconseja visitar Malasaña, Huertas, Chueca o la avenida de Brasil. Bilbao pone en el mapa el Casco Viejo, la plaza de Indautxu, Ledesma, Mazarredo y los muelles de Ripa y Marzana. Por su parte, Valencia invita a recorrer los entornos de Cánovas y el Carmen, Juan Llorens o Xuquer, mientras que Sevilla sugiere conocer la zona «clásica» de la Alameda, la isla de la Cartuja, la plaza de Cuba o el Parque de María Luisa.

Para no aburrir, diremos que en todas las demás, desde Logroño a Vigo, Palma de Mallorca o Gran Canaria, la oferta de entornos donde comer, beber, bailar, ligar y convertir la noche en una fiesta resulta similar. El gran problema para quienes han dejado atrás la juventud y carecen de pareja se encuentra en la apertura de las discotecas y *pubs* de bailoteo. La trampa para ingenuos colocada a la entrada —OPEN 0.00-4.00 AM— hace suponer que la animación de los locales coincide con esa franja horaria. Craso error. La «movida», otra expresión algo anticuada que recordará a muchos los felices 80, no empieza, como pronto, hasta la una y media o las dos de la madrugada. Y la pregunta

surge de inmediato: ¿qué mayor de sesenta años es capaz de mantener el tipo hasta entonces?

En las páginas relacionadas con el tema aparecen también mensajes de solitarios/as organizando «quedadas»; una especie de cita a ciegas pero en grupo. Hay chicos y chicas descolgados, colectivos de *singles,* mayores de cuarenta y cinco años (con un límite de cincuenta y ocho, ¡maldita cifra redonda de la sesentena!) e incluso sugerencias para «papis y mamis» con hijos pequeños. Desconozco los resultados de esas propuestas que, probablemente, tropiecen con el problema de la diversidad y disparidad de caracteres, aunque dudo de su eficacia.

La correría de los amigos juerguistas acaba de empezar con una primera copa en el punto de encuentro, cualquier cafetería céntrica. «Luego, ya veremos. La noche es joven». Hay poca gente en la calle, tal vez por lo temprano de la hora, y el paisaje urbano adquiere con la luz de las farolas una nueva dimensión. Cuesta reconocer arterias que, de día, son pulmones del comercio y asaltan al transeúnte con su variedad de productos.

—¿Tomamos otra?

Existen muchas razones para imaginar el desenlace: dos hombres de edad avanzada agarrados del brazo y cantando *Asturias, patria querida* o cualquier otra canción popular del mismo estilo.

DESENGÁÑESE: USTED NO ES UN *SINGLE*

Hasta hace relativamente poco, un hombre soltero en la frontera de los cuarenta gozaba del respeto de los integrantes de su mismo sexo y se beneficiaba del deseo de nidificar de muchas mujeres en idéntico estado civil. «Solterón y cuarentón, ¡qué suerte tienes, ladrón!», o la expresión «soltero de oro» reflejaba fielmente esa corriente de empatía hacia quienes carecían de media naranja y vivían la vida sin ataduras. Sin embargo, a medida que pasaba el tiempo, el soltero se convertía en solterón o «chico viejo», dependiendo del habla de la zona, y su hasta entonces envidiable estatus se convertía en motivo de conmiseración e incluso de burla. Condenado a permanecer solo hasta el fin de sus días, su carácter se agriaba y su atractivo desaparecía, engullido por el tedio. Se quedaba «para vestir santos», según el refrán dedicado mayoritariamente a las mujeres, pero que también se puede aplicar, con matices y guardapolvos, al género masculino.

Cuando el *merchandising,* la todopoderosa política de mercado que mueve los hilos del mundo, empezó a fijarse en el número cada vez más elevado de personas que carecían de pareja, adaptó el término anglosajón *single* para englobar en una misma burbuja semántica a solteros, viudos, separados o divorciados. Al no tener que compartir gastos, los *singles* contaban con una mayor disponibilidad económica que los casados y se convertían en potenciales consumidores de productos especialmente diseñados para ellos: viajes, pisos micro, coches mini, locales de ocio, ropa, comida preparada en dosis individuales… Teclear en un buscador de Internet la palabra *single* abre de inmediato un desfile de páginas web dedicadas a un rentable sector de la población, cuyo número aumenta día a día. Aparecen referencias a ferias y salones, grupos de fin de semana y «quedadas» para ir de copas, al gimnasio o al cine; una especie de paraíso de gente desinhibida y más o menos guapa que luce palmito en cruceros por el Mediterráneo y en excursiones por Olesa de Montserrat.

¡No se deje engañar por los reclamos! A poco que se detenga a examinar las imágenes gráficas de esos eventos, observará que sus componentes son relativamente jóvenes y todavía lozanos y en buena forma. Y es que la discriminación por edad también alcanza al colectivo de los *singles,* diferenciando entre *singles* puros (hasta los 45 años), *silvers* (entre 45 y 65 años) y *seniors* (mayores de 65 años).

Nuestro hombre de la tercera edad, o usted si se encuentra en su misma situación, jamás podrá aspirar a mezclarse con los primeros y encontrará dificultades para hacerlo con los segundos, aunque muchos ya peinen canas, luzcan lorzas y hagan el viaje acompañados de sus hijos adolescentes.

Un *senior* solo encajará en un ambiente de *seniors,* en cuyo caso tal vez se plantee optar por Benidorm[*], donde, según las malas lenguas, en determinados hoteles ocupados por gente de edad, las carreras por los pasillos y el continuo abrir y cerrar de puertas son una constante a partir de la media noche.

Se esfumarán así las fantasías de conocer a mujeres lozanas, ávidas de diversión y sexo sin tabúes, que su imaginación calenturienta ha ido forjando a medida que navegaba por la red de redes en busca de consejos prácticos sobre su estado.

No todo es inaccesible. Hay cosas de las que resulta posible extraer algún tipo de enseñanza, como las relativas a la racionalización de las compras alimenticias, el arte de la congelación en raciones individuales o «la cocina fácil al momento». Y es que, superado el trauma de enfrentarse a la totalidad de las labores del hogar y el impulso de contratar a una persona que las realice, la mayoría de ellas solo necesitan un cierto orden y mucha perseverancia. Otras, como el planchado de sábanas y camisas, tal vez requieran la ayuda inicial de un establecimiento especializado, pero créame que incluso una tarea tan compleja para un hombre, sea o no de la tercera edad, llega a dominarse con el tiempo y una caña.

En su singladura por el espacio virtual aparecerán numerosas llamadas a conseguir el amor y la compañía a través de agencias de citas, grupos de *singles* en zonas geográficas concretas y webs, anunciadas incluso en televisión, denominadas «de solteros y solteras». Todas ofrecen encontrar pareja de una forma rápida y sencilla tras rellenar un cuestionario no demasiado exigente. Hay que aclarar que el concepto de agencias de citas excluye aquellas que redirigen a «sitios calientes», portales pornográficos para adultos y encuentros con gente de moral dudosa. Esa opción, no descartable, se reserva para situaciones desesperadas o un estado anímico al borde de la depresión.

Aunque no se señala un límite específico de edad para integrarse en los «clubes de solteros», las fotos señuelo y las referencias a encuestas entre usuarios marcan la edad de 65 años como límite extremo para una actividad de frenética búsqueda de compañía, amistad, pareja o sexo, lo que desanima a quienes superan ese listón.

Las dos versiones de un fenómeno en auge que reporta pingües beneficios a los titulares de cada página web se amparan, ¡cómo no!, en denominaciones anglosajonas: portales de *matchmaking* y *online dating*. La primera, aparentemente más anodina, alude a búsquedas de compatibilidad entre las personas inscritas en el servicio, en tanto que la segunda se postula como «sitio de encuentros virtuales» cuyos componentes se agrupan a su vez por tribus sexuales: heterosexuales, bisexuales, homosexuales…

He dado por supuesto, tal vez con demasiada alegría, que quienes se empiezan a identificar con el hombre de la tercera edad y sus problemas conocen mínimamente los entresijos de la «red de redes» y manejan el ordenador a nivel de aprobado. Sé, no obstante, que a muchos les suena a chino todo lo relacionado con la informática y sus herramientas, y ni siquiera saben utilizar el correo electrónico, ya sea por falta de oportunidades o por pura desidia. Conozco a unas cuantas personas que, pese a su profesión (gestores, comerciantes, incluso abogados), sienten terror a enfrentarse a los misterios del escritorio y sus crípticas carpetas. Me temo que nunca llegarán a aprender, así que este capítulo no va con ellos.

En lo que respecta a las redes sociales, las posibilidades que ofrecen para encontrar una nueva pareja disminuyen de manera proporcional a los años del titular de la cuenta. La clientela de Twitter es esencialmente juvenil, casi adolescente, por lo que se descarta por sí misma. Facebook, menos restrictivo, puede abrir un apetecible canal de encuentros siempre y cuando se maquille el perfil y se omita la foto de portada y otros datos personales que hagan reconocible al usuario del servicio. Los perfiles fraudulentos están a la orden del día, y eso forma parte del juego. El problema surge cuando el chateo aboca a un encuentro que dejará las cosas claras para ambas partes y borrará las ganas de repetir semejante experiencia.

En cualquier caso, las ofertas de búsqueda de pareja en los distintos portales de Internet dedicados a ese menester lo dejan muy claro: «Hombre entre 40 y 55 años…», «Hombre hasta 60 años».

Soy consciente de haber provocado mal sabor de boca entre quienes aspiraban a convertir su nuevo estado en fuente de oportunidades y placeres vedados hasta entonces. La industria farmacéutica ha encontrado remedio para la desgana sexual, pero es incapaz de conseguir que el tiempo retroceda. La opción de recurrir a la cirugía plástica o a largas sesiones de bótox que le dejarán el rostro acartonado resulta, además de cara, ilusoria. Siempre es mejor una

expresión natural, aunque muestre pliegues y arrugas, que un aspecto robótico y deshumanizado. Cómprese una buena crema reafirmante y confíe en su encanto personal si realmente se ha propuesto emprender una nueva aventura amorosa.

En Latinoamérica resulta frecuente oír hablar de las «viejotecas», que en otras partes se conocen como discotecas retro o discoadultos. Al parecer, el concepto nació en Cali, Colombia, a finales de los 80, y poco tiene que ver, al menos en su origen, con las personas pasadas de edad.

En nuestro país, las «viejotecas» son lugares donde se bailan —quien lo sepa hacer, claro— ritmos tropicales en clave de los 70, 80 o 90: salsa, bachata, merengue, guaracha… Tienen la ventaja de estar abiertas en un horario que no implica trasnochar, y su clientela, fundamentalmente inmigrante, apenas rebasa los treinta años. Lo de «viejo» solo alude a los discos que se pinchan, a los ritmos de décadas pasadas; algo que, si se desconoce ese tipo de ambientes, puede llevar a confusión y provocar incidentes desagradables.

¿Qué hacer entonces si se han cumplido o rebasado con creces los sesenta calendarios? En otras épocas, resultaba casi normal retirarse a un monasterio o a un convento (que se lo pregunten, si no, a Carlos I de España y V de Alemania, entre otros), pero en este convulso siglo XXI que nos toca vivir apenas quedan conventos y, en los que sobreviven a la desertización religiosa, se mira con recelo a los recién llegados cuyo carné de identidad señale una fecha de nacimiento anterior a 1950.

La solución propuesta por Jonas Jonasson de hacer saltar al abuelo por la ventana y largarse con viento fresco tampoco resulta viable, salvo en el mundo de la ficción literaria y en un contexto geográfico y social tan peculiar como el de Suecia, un país capaz de exportar muebles desmontables a todo el mundo. Un anciano nonagenario no resistiría ni una hora en el entorno frenético de una gran ciudad, donde la prisa y el individualismo marcan las pautas de supervivencia. Soplan malos tiempos para la senectud, considerada en otra época crisol de conocimientos y experiencia y respetada hasta el punto de otorgar su nombre a un cuerpo consultivo tan prestigioso como el senado. Lo malo, lo verdaderamente triste, es que la juventud todavía lo tiene peor…

COMER EN CASA

El sexo, la comida y las veladas frente al televisor son los tres únicos ejes sobre los que, a una determinada edad, pivota la relación de pareja. El sexo, esporádico y sin alicientes, va dejando paso a los otros dos hasta quedar relegado al anecdotario. La comida, en cambio, adquiere creciente protagonismo tanto si la mujer se ocupa de ello como cuando el hombre toma el mando de los fogones. Claro que el varón, salvo honrosas excepciones, solo lo hace para demostrar su talento culinario, en especial si cuenta con un público que aplauda su destreza en la elaboración de determinados platos estrella que siempre repite: paella, bacalao al pilpil, chipirones en su tinta… No importa que la cocina parezca luego un campo de batalla; alguien se encargará de limpiarla, y no será precisamente él quien lo haga.

En los hogares de economía estable cuyos integrantes, liberados del peso de los hijos, caminan hacia una vejez compartida se consume un tipo de comida seleccionada y elaborada con mimo, en la que se reparten sabiamente guisos, pescado, verduras, pasta y legumbres en los menús cotidianos. Eso supone ir al mercado dos o tres veces a la semana y al hipermercado cada quince días con el fin de añadir al carro los productos de limpieza y todo aquello que se necesita reponer en el hogar. Si uno de sus miembros, casi siempre el hombre, padece alguna dolencia que exige dietas específicas (diabetes, colesterol, problemas cardiacos), se impondrá el control de la sal, la supresión de las grasas, el aumento de los alimentos ricos en fibra y la práctica desaparición de productos que contengan azúcares. La mayoría de los integrantes del género masculino deberán reconocer entonces que son incapaces de asumir ese tipo de tareas domésticas con la regularidad, minuciosidad y dedicación que exigen.

Pero ahora, el hombre de la tercera edad se ha visto privado de la cocinera diligente de la que presumía ante sus amigos y que ponía en la mesa alimentos adecuados a su actividad estomacal. En otras palabras: que procuraba evitarle ardores, reflujo y estreñimiento.

La prueba de fuego se la ofreció el primer desayuno sin compañía. Habitualmente, su afeitado matutino iba precedido por los efluvios de un café recién hecho y de unas tostadas en su punto de socarrado. Pero en la cocina solo mandaba el silencio, y el aparatoso electrodoméstico de color negro que escupía el café estaba apagado.

Con un suspiro de resignación se dispuso a hacerlo funcionar. Se lo había visto hacer a su mujer muchas veces: verter el agua en la parte superior, limpiar los posos del cajetín, echar una buena dosis de grano molido y pulsar el botón rojo. Siguió al pie de la letra las instrucciones de su memoria y, al poco, un líquido negruzco empezó a desbordar las juntas del aparato, desparramándose por la encimera y cayendo al suelo. Luego empezó a salir humo y se produjo una pequeña explosión que hizo saltar los fusibles. Algo había fallado. La inspección visual de la cafetera («Soy de ciencias, pero no ingeniero», solía decir) no le reveló nada nuevo, así que optó por vestirse y bajar al bar de la esquina.

La hora de la comida le deparó una nevera casi vacía. No pertenecía al colectivo de «cocinillas», por lo que se limitó a freír unas patatas congeladas de corte largo y dos huevos fritos, además de unas tiras de pimiento rojo de lata que añadió al plato resultante.

El despertar de la siesta fue caótico. Notaba el estómago duro como una piedra, eructaba grasa con sabor a pimientos y se sentía mareado. Ni la sal de frutas ni las pastillas contra la acidez consiguieron aminorar los efectos de una digestión dramática que duró varias horas. No cenó. Entre regüeldo y regüeldo tuvo tiempo para meditar sobre la pérdida de funciones del cuerpo humano, acostumbrado en épocas no tan lejanas a engullir piedras sin notar los efectos de su asimilación gástrica, y decidió que su salud se merecía algo mejor.

La elección de un restaurante de confianza que incluyera en la carta ese tipo de menú denominado «casero» tampoco fue tarea fácil. Había muchos, y casi todos presumían de trato familiar y platos elaborados con esmero, aunque, en realidad, se limitaban a cocinar grandes cantidades del mismo producto. Las alubias solían estar o demasiado caldosas o poco cocidas, el pescado siempre era congelado y las fibras de la carne se incrustaban en los intersticios de los dientes. Un mes entero sometido a ese régimen casi acabó con su flora intestinal y estuvo a punto de provocarle una úlcera de duodeno.

Empezó a fijarse entonces en la sección de recetarios de cocina de las librerías. Había títulos sugestivos, plenamente adaptados a su nuevo estatus: *Cocina fácil para inútiles, Las recetas del lobo solitario, Los manjares de la abuela en un abrir y cerrar de ojos*… Todos los libros tenían ilustraciones y daban detalle puntual de los ingredientes utilizados en cada plato y dónde encontrar cada uno de ellos. Uno debía entrar a la carnicería con la lección bien aprendida sobre los

distintos cortes del ganado vacuno —solomillo, lomo alto, lomo bajo, cadera, tapa, espaldilla…— y pedir con soltura tal o cual parte del animal según el uso al que iba a ser destinado. El buen entrecot y el chuletón se extraían del lomo bajo de los ejemplares jóvenes, en tanto que la carne de la cadera resultaba ideal para hacer filetes o escalopines. Tampoco había que confundir el buey con la vaca, aunque la carne de buey fuese algo tan desconocido e inusual como los billetes de cinco mil euros.

La pescadería tenía también su miga. Tanta variedad de habitantes del mar confundía al más experto: ¿congrio abierto o cerrado? ¿Bacalao o abadejo? ¿Lenguado o fletán? ¿Cómo saber cuándo un pescado era realmente fresco o el marisco gozaba de buena salud?

Carniceros y pescaderos (o «pescateros», aunque no lo recoja el diccionario de la Real Academia Española, suelen tender a una verborrea excesiva que envuelve y confunde a la parroquia. De ahí la necesidad de comprar en lo que las amas de casa denominan «sitios de confianza»; es decir, establecimientos donde el profesional carnicero o pescadero asesora, recomienda y raras veces engaña al cliente asiduo.

¿Y qué decir de las fruterías y las verdulerías? Un quilo de tomates puede esconder un ejemplar golpeado o excesivamente maduro, y el aspecto lozano de las peras o las manzanas ocultar que han pasado más tiempo en la cámara frigorífica que en el árbol.

El problema se agudiza cuando uno opta por hacer acopio de víveres en una gran superficie o un supermercado al uso. Muchos productos se presentan en envases de plástico, protegidos por un *film* transparente que impide tocar el género que contienen. Ahí la sorpresa suele ser mayúscula. Al romper la delgada capa que envuelve un aparentemente jugoso filete, el olor que proviene del interior desaconseja su consumo. Cabe la posibilidad de devolverlo, claro está, siempre y cuando se haya guardado el tique de compra, pero, de momento, más vale comprobar si queda alguna lata de fabada en el armario o los huevos no han rebasado aún la fecha de caducidad.

Las mujeres, amas de casa «puras» o «mixtas» (las que trabajan y además realizan la mayoría de las tareas del hogar), tienen mucha más experiencia en esas lides o poseen un sexto sentido capaz de detectar cualquier anomalía, pero el hombre, sobre todo si ha entrado en la tercera edad con un bagaje casi virginal en cuestiones domésticas, ve cómo una gran ola que amenaza con engullirle crece frente a él. Paciencia. Aunque nunca llegará a su altura, acabará convirtiéndose en alguien capaz de intercambiar recetas con la joven empleada de la

pescadería que siempre le guiña un ojo al llegar al puesto.

Poner orden en las comidas es importante, tanto para la salud como para el bolsillo. El cuerpo lo nota, normaliza poco a poco el proceso digestivo y otorga carta de naturaleza al latinismo macarrónico *mens sana in corpore evacuato*. Ahora solo hay una persona comiendo frente al televisor, que desgrana programas de ruletas, litigios amañados o series de dibujos animados, pero el resultado viene a ser el mismo.

CAMBIAR DE CAMISA Y TAL VEZ DE AIRES

Un detalle que, a la postre, acaba por delatar al varón de la tercera edad sin pareja es la ausencia de plancha en sus camisas. Lavar resulta relativamente fácil si uno lee con cuidado el manual de instrucciones de la lavadora: tipo de tejido, temperatura del agua, revoluciones y todo eso. Las máquinas modernas dejan la ropa casi seca, pero si además se tiene una centrifugadora, miel sobre hojuelas. Las camisetas, los calzoncillos, los calcetines y los pantalones vaqueros pueden ir directamente al cajón de las mudas o al armario, porque tampoco importa mucho que estén algo arrugados. Sin embargo, las camisas requieren un alisado siquiera mínimo, ese toque que demuestra no solo pulcritud, sino también esmero.

El truco de colocarlas en el respaldo de una silla o acomodadas a una percha rígida de madera ayuda a salir del paso, aunque no evita las líneas irregulares en el cuello y las mangas ni algún que otro pliegue a la altura de las tetillas. Se sabe así que quien la lleva no tiene a su lado una presencia femenina capaz de cuidar esa faceta del bien vestir.

Las madres, que en la tercera edad de sus hijos descansan hace tiempo en el paraíso de las mujeres abnegadas, solían reñirles con una frase lapidaria: «No pensarás salir a la calle hecho un Adán, ¿verdad?». Les obligaban entonces a quitarse la prenda arrugada y aguardar sentados mientras ellas la planchaban, con la punta rosada de la lengua fuera en signo de atención mimosa.

Algunas esposas, cada vez menos, todavía lo hacen, orgullosas de que, a la postre, sus respectivos maridos vayan «como un pincel». Sin embargo, un elevado número de ellas reconoce en las encuestas que lo de la plancha es una tarea doméstica poco gratificante, por lo que procuran compartir los sábados de colada y plancha con su pareja, igual que ocurre, a veces, con la limpieza, llevar a los niños al colegio o hacer la compra.

Así pues, lo deseable para el hombre de la tercera edad sería tener a mano dos o tres camisas nuevas y varios jerséis de tono oscuro. Un jersey combina bien con los pantalones vaqueros y la gorra Ascot, no necesita planchado y puede llevarse en cualquier época del año. Las camisas se reservarán para eventos importantes, comidas con amigos o, ¿por qué no?, la esperada cita conseguida a través de Internet.

Los primeros meses, un número imposible de calcular porque depende de cada individuo, se conocen como «fase del runrún». El runrún es el ruido mental que provoca la separación, la algarabía cerebral hecha de pequeños recuerdos, charlas domésticas, discusiones matrimoniales y pensamientos sobre lo que pudo ser y no fue. De día, el otro runrún, el de la televisión, eclipsa al primero, pero al cerrar los ojos en la cama los demonios se rebelan y llenan de fantasmas la duermevela. El primer despertar es muy parecido hasta que, poco a poco, el café recién hecho disipa la angustia.

La única receta conocida para superar cuanto antes ese bache anímico temporal (el alcohol suele empeorar las cosas) consiste en poner tierra de por medio. Sirve de poco escapar a algún punto de la geografía nacional donde, con toda seguridad, quedarán huellas de pasadas vacaciones en pareja o bajo el paraguas de la familia feliz. «¿Te acuerdas de cuando estuvimos en Almería con los niños? Eduardito tenía entonces cuatro años…» Quedan así descartados Madrid, Barcelona, Cuenca, Granada y su Alhambra, Santander, donde Eduardito se rompió una pierna, Bilbao o las Rías Baixas. Además, las cosas que un hombre de la tercera edad puede realizar en esos lugares resultan aburridas y frustrantes.

Conviene, pues, hacerse un par de preguntas antes de entrar en la agencia de viajes y exponerse a salir de allí con un pasaje a Cerdeña o a Fuerteventura que una pizpireta empleada nos ha metido por los ojos: ¿quiero marcha o tranquilidad? ¿Prefiero lugares monumentales o mojitos al sol?

La expresión «marcha», muy utilizada por la juventud, engloba lugares —discotecas, *pubs,* espacios habilitados para la celebración de conciertos, plazas públicas, calles peatonales— donde se reúne mucha gente para consumir horribles brebajes en los que predominan las bebidas de cola, los gritos, los bailes a saltos, los vómitos y los morreos en público. En la lista se encuentran Ibiza, Calella, Magalluf, Miconos (Grecia) o Tallin (Estonia). Sitios para desmadrarse y ligar con una única condición: tener un cuerpo aceptable. El hombre de la tercera edad, al contemplar en el espejo las adiposidades del vientre, la delgadez de las canillas y la maraña de arrugas repartidas por el rostro y contrastarlas con los hermosos ejemplares, tanto masculinos como femeninos, habituales de esos parajes, se plantea de inmediato que, salvo el ridículo, poco tiene que hacer por allí.

En cuanto a la opción de playas paradisiacas, con arena blanca, palmeras y vendedores de agua de coco y baratijas, puede resultar

apetecible durante algún tiempo, el necesario para darse cuenta de que el sol abrasa, ninguna mujer, nativa o extranjera, hace toples y, salvo darse un baño de vez en cuando, no hay otra cosa que hacer. En ese apartado habría que mencionar las de Varadero (Cuba), isla de Margarita (Venezuela), Cancún (México), playa Bávaro (República Dominicana), isla Mauricio o las islas Seychelles.

En esos enclaves, la mayoría de los hoteles aplican la fórmula del «todo incluido», lo que significa poder comer y beber durante todo el día sin pagar ningún suplemento, siempre y cuando se tenga a la vista una pulsera identificativa de colores chillones. Como en todo, también hay clases. El bufé de los cinco estrellas es más sofisticado, está mejor elaborado y asombra por la variedad de los postres. Las escalas inferiores, en cambio, suelen dejar bastante que desear, y los excesos en la bebida se pagan con grandes resacas a causa de la baja calidad de los licores que se sirven en los bares de playa y de ambiente nocturno.

Otra posibilidad es la de los *tours*. Para quien no lo tenga muy claro, un *tour* es un maratón viajero, al estilo de aquella película de los 60 titulada *Si hoy es martes, esto es Bélgica*. Consiste en desplazarse en autobús de un lado a otro visitando ciudades (imperiales, por ejemplo), monumentos, templos o viejas ruinas del periodo incaico. El trasiego es tal que uno acaba el día mortalmente cansado y con unas ganas locas de estrangular al guía, pero, eso sí, sin haberse acordado una sola vez del motivo del viaje.

Y no olvidemos los cruceros. Los monstruosos trasatlánticos concebidos como ciudades flotantes siguen rutas por todo el mundo, desde el típico recorrido mediterráneo a los itinerarios caribeños, pasando por los circuitos del norte de Europa. A bordo, todo se diseña milimétricamente para hacer el viaje más agradable: alta gastronomía, casinos, piscinas, espectáculos diversos, salas de fiestas… Y la más exquisita atención del personal, al que se hace necesario recompensar con una buena propina, casi siempre obligatoria. En la otra cara de la moneda se encuentra la claustrofobia de los camarotes interiores y la penalización económica al *single* por el hecho de ocupar un camarote doble, que todos lo son.

Mucho más lejos de los bolsillos y de la fiebre escapista están los safaris por África o el descubrimiento de las tierras polares, una experiencia tan fascinante que se requiere compartirla. Sin compañía, los amaneceres en la sabana son menos impactantes y las auroras boreales pierden intensidad si no hay nadie al lado que participe al

mismo tiempo del goce estético de su contemplación.

Además de hacer malabares con la palabra «desde…» (ofertas chollo de estancias en hoteles de playa en pleno invierno o en lugares de dudosa seguridad), muchas de las webs que se abren en Internet al solicitar información sobre cualquier destino vacacional modifican sus presupuestos en cuanto se marca la opción «un pasajero» en lugar de dos. Como por arte de magia, el precio se duplica o se triplica antes de llegar a la opción de pago, dejando bien claro que las personas solas no son bienvenidas. A ello se suele añadir un recuadro móvil donde marcar, obligatoriamente, la edad del pasajero, en cuyo caso es posible que, llegando al fatídico 70, frontera de la senectud, la página entera se desconfigure y haya que empezar de nuevo; algo parecido a los buscadores de alquiler de coches que, sin rubor alguno, especifican en su página de inicio: «Conductor entre 25 y 70 años».

Abierto el melón, solo queda elegir. Sin embargo, no descarto que, tras echar una ojeada a las diferentes opciones y a los problemas que implica viajar en solitario, más de uno reconsidere su decisión y decida quedarse en casa leyendo un buen libro de viajes.

A LA VEJEZ, VIRUELAS

El dramaturgo Manuel Bretón de los Herreros, riojano de pro con calle en Madrid, escribió a los veinte años una comedia titulada *A la vejez, viruelas,* en la que se burlaba de los desvaríos amorosos a una edad avanzada. Estrenada en 1824, y pese a tratarse de una obra de juventud bastante floja, tuvo un aceptable éxito de crítica y público. Desde entonces, la expresión, convertida en refrán, alude a los escarceos tardíos o a las locuras provocadas por Eros al inflamar los cuerpos de hombres y mujeres que ya peinan canas.

Acudiendo a la ficción, y formando parte de esa fijación que tengo por el cine, no se me ocurre mejor ejemplo para ilustrarlo que *Venus,* la película de Roger Michell (2006) en la que Peter O'Toole interpreta a Maurice, un anciano prendado de Jessie, la sobrina de su mejor amigo. La secuencia en la que Maurice, pese a su decrepitud, se sube a una papelera para intentar ver a Jessie desnuda en el estudio de pintura y derriba los caballetes al caer al suelo demuestra la cantidad de tonterías que un enamoramiento extemporáneo es capaz de provocar.

Nuestro protagonista, el hombre de la tercera edad, ha tenido pocas experiencias amorosas. Conoció a la que sería su mujer con veinte años y, tras un corto noviazgo, se casó con ella. En su vida conyugal no ha habido otras infidelidades más que alguna copa esporádica, siempre acompañada de amigos, en los clubes de señoritas de su ciudad y, últimamente, la navegación en aguas de las páginas porno de la red.

Pero la ruptura con su pareja ha tenido un efecto catalizador en la percepción del universo femenino. En el cruce de miradas con las mujeres cree observar en sus ojos un brillo de interés, cuando no de manifiesto deseo. Todas, con independencia de su edad, le parecen apetecibles, dispuestas; un terreno conquistable a condición de invertir algún tiempo en la tarea.

Su vecina del sexto A está divorciada. Es una mujer alta, de andares felinos, ya entrada en la cuarentena. Al coincidir en el ascensor intercambian frases amables sobre el tiempo, los problemas de mantenimiento del inmueble o la situación del tráfico. Ella le llama don Gregorio y no parece estar al tanto de su nuevo estatus porque, de vez en cuando, pregunta: «¿Cómo está su esposa? Hace tiempo que no

la veo». Intuyendo un posible objetivo, el hombre toma nota mental de las horas en que esas situaciones se producen y planifica estrategias que propicien la aproximación diaria. Huele muy bien; un perfume floral de violetas y magnolias que la rodea como un aura. Su mujer usaba colonias de bebé, tal vez para intentar perpetuar la sensación de seguir siendo madre.

Antes de cada encuentro, el hombre se acicala, procura eliminar al máximo el efluvio ácido que despiden los cuerpos de la gente mayor y del que, sabe, el suyo no se libra. Ha descubierto que la piel frena su exudación frotándola, después de la ducha, con una esponja impregnada en agua con limón. El aroma cítrico, la loción del afeitado y la colonia con notas de madera se combinan para ofrecer un extraño olor que recuerda el bazar de las especias de cualquier zoco árabe.

La navegación por Internet tras el rastro de los *singles* le ha llevado a descubrir páginas web dedicadas al arte de la seducción que redirigen, utilizando las más agresivas tácticas de *marketing,* a manuales de ayuda editados en los Estados Unidos y que pueden descargarse por un módico precio en el ordenador. Uno de ellos, titulado *Los infalibles trucos amatorios de don Juan* (en otras versiones es *don Casanova* o *el doctor amor*), contiene cien estrategias supuestamente infalibles para que, sin importar la edad, el aspecto físico o el dinero, cualquier varón tenga a sus pies a las hembras más fascinantes y tentadoras. Parte del principio de la seguridad en sí mismo y la decisión para actuar en el momento más adecuado. Se requiere, como en casi todo, un periodo preparatorio: fase de maceración, en términos culinarios, a fin de conseguir que la carne se ablande y permita manipularla convenientemente en el segundo paso de la receta.

Nuestro protagonista ha tomado buena nota de todo y empieza el ataque mandándole un ramo de rosas rojas. El envío no lleva tarjeta; solo una cartulina en la que se lee, en letra gótica, «De un admirador». En su siguiente tropiezo, el hombre, cuyo nombre, sabemos ya, es Gregorio, don Gregorio, escruta el rostro de la amada en busca de algún signo de reconocimiento, pero nada deja entrever que se haya dado por enterada. Prosigue su táctica alternando las rosas rojas con claveles del mismo color, para no gravar demasiado el presupuesto mensual, sin conseguir que ella le abra los brazos gritando: «Sabía desde hace tiempo que eras tú». Esas cosas pasan con frecuencia en las novelas y en las tontas comedias románticas procedentes de Hollywood, lo que no significa su transferencia a la realidad, como ha

ocurrido con la comida basura desde que los policías de ficción inculcaran al mundo el placer de comer una hamburguesa, con queso y mucha cebolla, dentro del coche.

El segundo paso contempla un escalonamiento de los regalos, siempre, igual que en la canción de Cecilia, sin tarjeta. No se trata de presentes ostentosos, sino de pequeños detalles: una caja de bombones, un libro, un CD… Cada uno debe adecuarse a la personalidad de la dama y dejar entrever la identidad del remitente. Se supone que, a esas alturas, la mujer habrá tratado de averiguar datos de la persona que la agasaja con tanto ahínco y tendrá una idea, siquiera aproximada, de quién puede ser su ferviente adorador.

Con el guion en la cabeza, se dispone a rematar la jugada. Observará a través de la mirilla hasta que ella se disponga a salir de casa. Entonces él también saldrá de la suya y la abordará mientras llega el ascensor.

ÉL.— Soy yo quien te ha estado enviando las flores y alguna que otra nadería. Me gustas mucho y me agradaría que nos conociéramos mejor a partir de ahora.

ELLA.— Me siento halagada. Sospechaba algo, aunque tenía mis dudas porque está usted casado.

ÉL.— Mi mujer me ha dejado. Vivo solo desde hace tiempo.

ELLA.— ¿Y qué propósitos le guían?

ÉL.— Conocernos mejor, ir al cine, al teatro… Planear juntos una nueva vida.

Algo en su interior le susurra que ese diálogo resulta empalagoso y ñoño, poco adecuado a la mentalidad de una mujer nacida en torno a los años 70 del pasado siglo. Ha leído mucho en su vida, incluso —lo hemos comentado al principio del libro— a don Marco Tulio (Cicerón, claro). Su formación de ciencias —podólogo— no le ha impedido cultivar la mente con el mismo ahínco con que los hongos establecen colonias entre los dedos de los pies de sus clientes e incluso, en su juventud, coqueteó con la poesía y se presentó a varios concursos florales de los que, todo hay que decirlo, no ganó ninguno. Sin embargo, ese bagaje literario ayuda poco cuando es el amor quien manda.

La puerta de la vecina se abre por fin. Primero aparece un muchacho joven, veinticinco años a lo sumo. Colgada de sus labios, comiéndoselo a besos, está ella, la mujer de sus sueños.

De pronto, se le cae la venda de los ojos y la ve como una cuarentona con ojeras, atractiva gracias al abundante maquillaje. Ha

estado a punto de hacer el ridículo más espantoso y de convertirse en el hazmerreír de la escalera. Es casi seguro que tras la mirilla del sexto B, la bruja de doña Eulalia, la madre del carnicero del barrio, esté también contemplando la escena.

Lejos de desanimarse, se deja llevar por el sentido del humor. «De buena me he librado», ríe por dentro.

El hombre llamado Gregorio, don Gregorio, podólogo de profesión, jubilado, a quien su mujer ha abandonado recientemente, nunca ha frecuentado los ambientes de putas. En su ciudad, como en todas, hay puticlubes, algunos camuflados de salas de fiestas, clubes de alterne y casas de masaje con o sin final feliz. Una educación mojigata en colegios de curas, el pánico al contagio de enfermedades venéreas y una enorme timidez han hecho que rehuyera esos lugares de depravación y pecado. Incluso en épocas de soltería forzosa, cuando, en el mes de agosto, su mujer y los niños disfrutaban de la brisa costera y él se quedaba en la ciudad sufriendo el calor y los mosquitos, sus salidas nocturnas se limitaban a los bares del barrio y, como mucho, a alguna cafetería del centro frecuentada, se decía, por «chicas fáciles». Pero nunca surgió la oportunidad, ni pudo vivir jamás historias como las que oía contar a algunos de sus clientes.

Ahora, en cambio, puede ser diferente. Le han hablado de un lugar cercano a la plaza de toros llamado El Rincón de Claudia, donde las chicas, en su mayoría brasileñas, reciben a los clientes con los pechos al aire. Una tarde-noche se ducha, se asea, haciendo especial hincapié en la zona baja, y saca el coche del garaje. Le parece importante ir en coche porque, de presentarse la ocasión, puede necesitarlo para llevar a su acompañante a alguna parte: su apartamento, un hotel…

El establecimiento, en el chaflán de dos calles, tiene un rótulo luminoso con la silueta de una mujer moviendo las caderas y el nombre en letras rojas: EL RINCÓN DE CLAUDIA. Es un lugar algo siniestro que huele a lejía, perfume barato y sudor. Permanece en semipenumbra, y hasta que los ojos se acostumbran al cambio lumínico, solo se distingue una barra larga y, de trecho en trecho, bultos poco definidos que intercambian la posición en el espacio.

El hombre atina a encontrar un taburete en la zona más cercana a la puerta y se sienta. De inmediato, al otro lado de la barra emergen unos pechos rotundos, firmes, y una voz femenina pregunta: «¿Qué vas a tomar, guapo?» «Un *whisky*», contesta él. Siempre ha odiado el *whisky,* pero le parece que se trata de la bebida más adecuada a ese ambiente.

Empieza a ver con claridad. Hay muchas mujeres, desnudas de cintura para arriba, pululando por el local. Se acercan a los clientes acodados en la barra e inician maniobras de seducción no siempre efectivas. Entonces se apartan y buscan otra posible presa hasta que surge la chispa que les permite quedarse y ganar su confianza para arrastrarla a los cubículos ocultos por cortinones negros.

—¿Me invitas a una copa, guapo?

«Guapo» por dos veces. Hace mucho tiempo que nadie se lo ha llamado, y menos aún mientras le acarician el cabello y una mano se desliza hacia su entrepierna. Paga una copa y otras dos más. La brasileña es cariñosa y bebe con avidez el contenido de las copas que le sirven. «Champán», dice, aunque, a la luz de los fluorescentes indirectos, el líquido tiene un sospechoso color blanquecino parecido al de la leche.

—Vamos al reservado. Te haré cosas que te van a gustar mucho.

Hora y media después, tambaleante, obnubilado, el hombre abandona el local. Ha tenido que pagar la cuenta con la tarjera de crédito porque el dinero en efectivo que había sacado del cajero apenas le llegaba para cubrir una ronda, pero, en contra de sus instintos ahorradores, no lo lamenta.

Repite experiencia al día siguiente, y al otro. Moira, la brasileña, que así dice llamarse la chica, lo recibe con los brazos abiertos mientras le prodiga arrumacos y caricias. Pese a que hay otros hombres en el local, más jóvenes, más altos, más fuertes, sus ojos y sus manos solo le tienen a él como destinatario. Así hasta que una noche, en el reservado, los ojos de la muchacha se llenan de lágrimas.

—¿Qué te pasa?

Su madre está muy enferma y necesita someterse a una complicada y costosa operación en los Estados Unidos. Ella se puso a trabajar en ese oficio para ganar un dinero que le permitiese pagar los gastos médicos y la estancia, aunque no ha llegado a reunir ni la mitad de lo que necesita.

—¿Cuánto te haría falta?

El último acto no se parece en nada al cuentito de hadas de *Pretty Woman.* Agradecida, Moira le llenó de besos e hizo de la sesión en el reservado un regalo exclusivo.

Es la última vez que la ve. Nadie en el club conoce su paradero, ni las amigas de barra y putiferio intuyen qué puede haberle pasado. Tal vez haya regresado a su país. Tal vez esté enferma. Tal vez haya decidido ir a trabajar a otro sitio.

Una de ellas le susurra al oído:

—Yo de ti no volvería más por aquí. Nos controla gente muy peligrosa, que no dudaría en hacerte daño si supiera que andas haciendo preguntas sobre las chicas. Déjalo estar… Hay muchas más, yo, por ejemplo, que pueden darte lo que quieres.

La experiencia, tan cara como el capricho, ya inviable, de comprarse un coche nuevo, ha aportado calma y reflexión consciente a su existencia. Ha aprendido que, aunque las cosas del querer no tienen cómo ni por qué, según enseña la letra de la canción de Antonio Amaya, deben tomarse con mucha cautela en cuanto se rebasa una determinada edad. Y también que, como le decía Clint Eastwood (Socio) a Lee Marvin (Ben) en *La leyenda de la ciudad sin nombre:* «Las chicas inventadas son siempre las mejores».

AQUELLAS COSAS QUE SIEMPRE QUISO HACER Y NUNCA HIZO

Con el transcurso de los años, la mayoría de los hombres (no olvidemos que estamos hablando del espécimen «hombre de la tercera edad», por lo que si algún miembro del sexo femenino se ha propuesto leer este librito, no debe sentirse aludida) deja atrás un montón de cosas: bolitas de papel húmedo en el techo de las aulas, chicles bajo los pupitres, chorretadas de semen impaciente en las tazas de los váteres… También novias besuconas o desdeñosas, amigos de infancia y juventud solo recordados en las fotos, trabajos mal pagados y encrucijadas mal elegidas. Eso ha implicado guardar en el tintero cuestiones en las que, un buen día, uno lamenta no haber profundizado y mapas de caminos que uno se arrepiente de no haber tomado.

En las cuevas del recuerdo se agazapa la indecisión de elegir entre una carrera de ciencias o la aventura de unas letras que le llevarían a recorrer el mundo con un carné de corresponsal en la mano. Convertido ya en podólogo de cierto prestigio, mientras manoseaba los miembros llagados, deformes, de sus clientes, nuestro protagonista se preguntaba qué le había llevado finalmente a decantarse por la rama sanitaria en una especialidad tan poco gratificante como la de «callista», que así se llamaba entonces a quienes trataban las enfermedades y malformaciones de los pies. La profesión había solucionado su vida y ayudó a mantener a su familia en un nivel económico aceptable, cosa que tal vez no hubiese ocurrido de haberse dedicado a escribir artículos desde los puntos calientes del planeta, y en el supuesto de no haber recibido una bala perdida o intencionada, igual que le ocurrió al pobre cámara de Telecinco en Iraq.

Retomar el sueño supondría pisar de nuevo la universidad; cuatro años y muchas asignaturas secundarias para obtener un diploma inútil a esas alturas. Teniendo en cuenta su estatus de jubilado, ningún periódico querría contratarlo y mucho menos enviarlo a lugares donde los conflictos bélicos son endémicos y el riesgo permanente, y le encargarían, a lo sumo, algún articulito de fondo sobre el tema sanitario.

Había dedicado horas a elaborar una pequeña lista: matricularme en periodismo. Tacha el desiderátum y pasa al siguiente: deportes de riesgo. De joven, jugaba al fútbol con cierta soltura, hacía

montañismo, participaba en competiciones de natación y llegó a obtener el cinturón azul-marrón en el gimnasio donde practicaba judo y *kempo* tres veces por semana. Vino luego el reposo del guerrero, la molicie y las adiposidades. Entre sus retos deportivos nunca alcanzados se encontraban, entre otros, el parapente, el paracaidismo, el piragüismo y, ya en clave más moderna, el *puenting* o el salto base.

La caja tonta —canales públicos y privados de televisión de contenido casi idéntico— mostraba de vez en cuando imágenes de octogenarios saltando en paracaídas con ocasión de su cumpleaños o de ancianos —damas y caballeros— lanzándose al vacío con una cuerda elástica sujeta a la cintura. Con independencia de que estas cosas casi siempre ocurren en los Estados Unidos, gestos tan heroicos llevaban a sopesar si la inyección de adrenalina compensaba la más que probable posibilidad de romperse todos los huesos del cuerpo en uno de esos locos intentos.

En el hombre, la pérdida de vigor es uno de los primeros síntomas de la vejez. El músculo se debilita, la piel cuelga floja de lo que antes era un preciso tensor y cuesta realizar incluso pequeños esfuerzos. La confirmación de tan desagradable merma de funciones llega cuando, un buen día, al intentar levantarse de la bañera, las nervaduras encargadas de facilitar la tarea no funcionan o lo hacen con desgana. Surge entonces el pensamiento racional: «Debo instalar asideros metálicos en la pared». Una bañera con asideros metálicos se convierte en una bañera para gente mayor, que apenas puede valerse por sí misma, lo que en nada ayudará a paliar la progresiva depresión del sujeto.

Así pues, tampoco el deporte, y menos el de riesgo, es la solución. Se caen poco más tarde de la lista otras opciones, como colaborar en los proyectos de una ONG, montar un huerto, participar en las campañas de un partido político de ideología afín, o fustigar las deficiencias municipales a través de las cartas al director de la prensa local. Nuestro protagonista ayuda económicamente a asociaciones benéficas o humanitarias, como Amnistía Internacional, Unicef o Acnur, y no se ve a sí mismo sirviendo comidas a indigentes en los comedores sociales. En cuanto a lo de montar un huerto, la parte atractiva de la idea se esfuma al comparar sus ventajas y sus inconvenientes. En los últimos tiempos —tiempos de una maldita crisis que no se acaba nunca— proliferan los anuncios que ofertan en alquiler parcelas de terreno para montar pequeñas explotaciones hortícolas. Se ofrece asesoramiento, herramientas y la venta directa de

semillas, plantitas y todo tipo productos fitosanitarios que, en teoría, dejarán la huerta expedita de bestezuelas y malas hierbas.

La imagen que ilustra el texto muestra un vergel en plena producción en el que destaca el rojo de los tomates y las fresas maduras, el verde de las lechugas y los pimientos o el morado tirando a negro de las berenjenas y, en una esquina, erguido y satisfecho, el artífice de tan excelente cosecha, arrendatario feliz del huerto: «Tenga su despensa llena durante todo el año», reza el pie de foto.

Sin embargo, deberíamos saberlo ya a estas alturas, entre la publicidad y el mundo real existe un enorme abismo. El alquiler es asequible, pero los terrenitos, resultado de la parcelación de una finca, están muy alejados del núcleo urbano, tienen dificultades de acceso o se encuentran en empinadas laderas que dan a la carretera general. Obviado ese inconveniente, llega el momento de enfrentarse a la tarea de arrancar hierbajos, quitar piedras y trabajar la tierra con la azada —un motocultor no cabe en tan reducido espacio— hasta dejarla suave, esponjosa y lista para el plantío. ¿Qué meses y qué días resultan idóneos para depositar en los surcos las semillas o los pequeños brotes? ¿En qué fase lunar? ¿Qué cultivos son compatibles entre sí o rechazan la proximidad? ¿Cómo evitar que las babosas, los caracoles, las mariquitas o las larvas de insecto devoren lo que tanto esfuerzo nos ha costado plantar? Suponiendo, lo que es mucho suponer, que las plantas alcancen su madurez y fructifiquen, habrá que volver a empezar. Recuerdo la demoledora frase de un libro que cayó hace años en mis manos, titulado *Manual del horticultor autosuficiente,* y que decía más o menos así: «A finales del mes de junio, el horticultor podrá sentarse frente al huerto para contemplar la obra bien hecha. Pero durante muy poco tiempo. De forma casi inmediata deberá levantarse de su asiento para recoger los frutos, eliminar las plantas estériles, repicar los plantíos, replantar…». Demasiado esfuerzo continuado para unos huesos que pierden calcio a chorros.

En lo que respecta al propósito de participar en las campañas de un partido político, presupone la obligación de ser militante del mismo o, al menos, exige sintonizar ideológicamente con su programa, y él, que no vota desde hace años por pereza y falta de motivación, no encuentra en el amplio espectro de siglas ninguna que se adapte a su forma actual de pensar y conectar con la sociedad.

La última de las alternativas encaja bien con individuos que se dedican a llamar a programas de debate en las emisoras locales o

mandan cartas a la prensa, también local, en las que denuncian desde la abundancia de cacas de perro en las calles de su ciudad hasta el deterioro del mobiliario urbano. Las firman con nombre, dos apellidos y DNI para dejar constancia de su identidad: ciudadano ejemplar. Otra variante del supuesto es la del radioyente, radioescucha o escuchante, que aprovecha cualquier programa radiofónico para colarse en su línea abierta y encargar discos dedicados, plantear quejas de todo tipo o piropear a la locutora de turno. Se precisa un dedo ágil para marcar el número de teléfono antes que otros y una oreja permanentemente pegada al aparato de radio, pero la satisfacción de escuchar la propia voz es similar a la del político que modula la suya desde la tribuna de oradores creyéndola irresistible.

Vacío el depósito principal de las ideas, la mente recurre a hurgar en los recuerdos más íntimos mientras se evocan noches febriles frente a un cuaderno escolar donde se desangraban versos llenos de amor no correspondido. En su juventud escribía poemas, dejaba que sus sentimientos fluyesen en forma de renglones organizados por una rima más intuitiva que formal. Aunque esos cuadernos se perdieron en una mudanza, sería capaz de reproducirlos palabra a palabra. Se les sumarían ahora nuevos gritos de dolor poético por la separación traumática de la que fue su pareja durante más de cuarenta años y, sobre todo, por el vacío dejado en el diván y los fogones. Si fuera capaz de retomar la pluma, podría incluso publicar un pequeño libro de poemas que sería su testamento intelectual: *Desencuentros.*

Satisfecho por el giro que han tomado sus pensamientos, se sienta frente al ordenador y escribe:

Pido a la memoria que no recuerde,
que cierre con candados
el cajón donde están las migas
que esparcíamos por el campo
para capturar al diosecillo del amor.

Hay quien se decide a contar sus memorias, aunque no tenga nada que contar. Otros encierran en álbumes pequeños retazos de sus vivencias, desde entradas de teatro a la primera hoja marchita que, en pleno verano, empieza a anunciar el otoño. Nuestro podólogo de la historia ha encontrado refugio en la poesía, una actividad sedentaria algo pasada de moda pero entretenida y relajante. A una determinada edad, cosas así permiten seguir enganchado al carro de la vida.

SEXO A PARTIR DE LOS SESENTA

Los expertos en esa materia (urólogos, ginecólogos, psicólogos y sexólogos) coinciden en que la libido disminuye a partir de los cincuenta años y que la frecuencia de las relaciones sexuales decrece proporcionalmente hasta llegar a los sesenta y cinco, en que, salvo excepciones, cesa toda actividad lúbrica. Lo achacan, en el caso de la mujer, a la falta de estrógenos, y cuando se trata de hombres, a la caída del nivel de testosterona, a la que se añaden factores como las enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes) o los problemas de riego sanguíneo.

Cuando pienso en el tema, me gusta imaginar una playa del Cantábrico (oriental u occidental, no tengo manías) a principios de verano. Jornada laborable. Mediodía. A diferencia de los fines de semana, la mayor o menor extensión de arena que deja al descubierto la marea está ocupada por niños y personas mayores. Es la «abuelez» a pleno rendimiento, el cuidado de los nietos en vacaciones mientras los hijos trabajan o buscan trabajo.

La semidesnudez de los cuerpos pone de relieve sus imperfecciones: barrigas cerveceras, pechos abultados como los de una adolescente, verrugas negruzcas en la espalda y unas piernas delgadas que se descuelgan de los trajes de baño estilo bermudas; un espectáculo poco agradable en su conjunto si se usa el patrón comparativo de los socorristas. Pese a ello, resulta curioso constatar que nadie parece acomplejado por su apariencia. Es más: fijándose en la dirección de las miradas cuando desfila cerca de la orilla una hembra de buen ver, se constata que debajo de las calvas o el pelo blanquecino hay una mente activa que todavía mantiene el rescoldo del deseo.

Como todo lo demás, los órganos reproductores envejecen, pero el auténtico motor de la actividad sexual reside en el cerebro y en los llamados «factores estimulantes». Un factor estimulante puede ser un cimbreo de cadera, un buen culo, unos pechos rotundos o una fantasía desencadenada por el revuelo de las falditas a cuadros de una colegiala, en sintonía con las preferencias de muchos varones japoneses y de los aficionados al manga *hentai*.

A ello habría que añadir la gran cantidad de productos que la industria viene lanzando desde hace unos años para nutrir el mercado

del sexo: geles lubricantes de múltiples texturas y sabores, cremas con efecto frío o calor, aceites esenciales para el masaje, juguetes eróticos… Atrás han quedado los remedios caseros, el recetario de alimentos y bebidas afrodisíacas y un sinfín de leyendas urbanas, como la de la yohimbina —o, como se decía antes, la «yumbina»—, que, según el imaginario popular, no podía faltar en ningún guateque. La pérdida de la virginidad a una edad temprana se achacaba siempre a la ingesta involuntaria de ese alcaloide, mezclado con el ponche o cualquier combinado de cola, cuyos taimados introductores habrían sido los estudiantes de medicina, los de veterinaria o cualquier mozo acostumbrado a cuidar ganado.

Tradicionalmente, se han considerado estimulantes de la libido el ajo y la cebolla, los frutos secos, los espárragos, las ostras, el jengibre y, sobre todo, las solanáceas del género *Capsicum* (chiles, guindillas, cayena, ajíes), ya que, al parecer, la capsaicina hace aumentar el flujo sanguíneo y contribuye a la mejora de las disfunciones eréctiles. Pero no olvidemos que, sin necesidad de frecuentar a menudo los restaurantes mexicanos, la farmacopea actual soluciona las carencias de quienes necesitan un pequeño empujón para seguir en activo hasta edades muy avanzadas.

El llamado climaterio masculino, versión menos agresiva que la menopausia en la mujer, suele producirse como consecuencia de una vida sexual monótona y la pérdida de atractivos corporales en la pareja habitual, pero también a causa del progresivo abandono de la actividad. La función crea el órgano, por lo que la falta de asiduidad de una práctica erótica más o menos continuada acabará por eliminar ese hábito del listado de preferencias y lo sustituirá por la bebida, una buena comida o las imágenes adormecedoras del televisor.

Superado el problema de la erección débil o la falta de erección gracias a medicamentos cada vez más eficaces, e incluso implantes en el pene, inflables o no, la falta de sexo en la tercera edad solo puede achacarse a una decisión voluntaria o a la más pura desidia.

Cuando el nonagenario padre de un amigo, ya fallecido (el padre, no el amigo), regresaba de sus viajes con agencias de la tercera edad, las llamadas al teléfono familiar eran incesantes: «¿Está Luisito? ¿Podría hablar con Luisito?».

Mi amigo se echaba las manos a la cabeza. «Liga más que John Travolta —decía—. Mira que llamarle Luisito a su edad…».

En algo tienen que equivocarse entonces los entendidos. En el hombre, el deseo sexual dura mientras se mantenga su llama

encendida y no existan trabas de carácter físico o psíquico que lo impidan. El secreto, creo yo, consiste en suministrar herramientas a la imaginación para convertir en una gran aventura lo que solo es un simple contacto entre epidermis. Los cines eran —y supongo que lo siguen siendo— un excelente laboratorio imaginativo. En la oscuridad de la sala, la proximidad de la muchacha que teníamos al lado nos ponía el vello de punta. En un determinado momento, con los nervios totalmente en tensión, extendíamos la mano hasta tocar la carne tibia, turgente, del pecho de nuestra acompañante. Lo acariciábamos despacio, disfrutando de un placer que jamás íbamos a olvidar, mientras en la pantalla el *sheriff* acababa con los bandidos. Luego, al encenderse las luces y comprobar que en realidad nos habíamos pasado toda la película sobando el antebrazo de la chica del asiento contiguo, nuestra mente se negaba a aceptarlo. El recuerdo de esa experiencia se convertiría así en uno de los más impactantes de nuestra adolescencia y ocuparía un lugar preferente en la cartelera de sueños húmedos de nuestra vida adulta.

Tan larga y desordenada introducción solo pretendía levantar el ánimo de nuestro protagonista y de quienes se encuentran en su mismo caso. Privados del sexo, aunque fuera esporádico, con su pareja habitual y frustradas sus expectativas de encontrarlo en mujeres más jóvenes, todo parece abocar a su definitiva renuncia.

Apostemos por que no.

Una tarde de otoño, lluviosa y fría, en la cafetería del centro donde, después de dar el preceptivo paseo vespertino, don Gregorio, el podólogo de esta historia de edad avanzada y desamor, suele tomar un descafeinado con leche y una pieza de bollería, le asalta una voz conocida. Es una vieja amiga común, apartada del grupo cuando se separó de un marido antipático y gruñón y se fue a vivir a Valencia.

—¿Qué haces tú por aquí?

Así empiezan, por lo general, ese tipo de encuentros. Dos personas que no se han visto en años y deben retomar en segundos la imagen que tenían el uno del otro. Tal vez existiera entre ellos una atracción nunca manifestada y surge ahora el sentimiento reprimido. Lo cierto es que charlan sobre el pasado y el presente y, de común acuerdo, deciden ir a cenar a un buen restaurante de la ciudad; uno especializado en comida mexicana, para ser más precisos.

Cuenta la mujer, llamémosla Rosa, que está de paso, que se aloja en un conocido hotel, que ha venido a resolver unos asuntos y se vuelve a Valencia al día siguiente. Un par de margaritas le hacen decir

que se siente sola y va perdiendo poco a poco las ganas de vivir.

—De pronto te das cuenta de que las cosas no son como habías pensado que eran. A las mujeres de nuestra generación nos han inculcado términos como hogar, familia, recato, represión de los instintos, pudor; palabras huecas con las que solo pretendían someternos a la esclavitud del matrimonio.

La copa de despedida busca un lugar tranquilo y agradable, con música ambiente de los setenta y ochenta. Charlan sin prisas, disfrutando del momento, y sus manos se rozan involuntariamente al evolucionar de forma simultánea en el espacio.

—Las tres —dice ella—. Debería irme. Mañana tengo que madrugar.

Pero no se va sola. Caminan juntos hasta el hotel en un silencio lleno de tensión sexual, conscientes de que va a ocurrir lo que se esperaba que ocurriera.

La primera fase resulta torpe, incluso embarazosa. La mujer se encierra en el baño mientras él duda entre desnudarse o aguardar vestido a que termine un ritual que, lo sabe por experiencia, resulta laborioso. Opta por quitarse los pantalones y los calcetines —un hombre en calzoncillos y con calcetines es un antídoto contra la lujuria— y se recuesta en la cama.

Por fin la puerta se abre. Aparece un camisón negro rodeado de carne femenina que, aunque algo ajada, resulta aún apetecible. El cuello y el nacimiento de los pechos muestran pliegues y arrugas, y en las piernas, delgadas, se evidencian venitas varicosas, pero el hombre experimenta una erección, atribuible o no al efecto de la capsaicina, que le llena de júbilo.

—¡Vaya! —exclama.

Se abrazan al tiempo que sus dedos inician la ceremonia de la exploración mutua. Es un largo preámbulo lleno de sorpresas. Hay experiencia y deseo de aprender en cada una de sus caricias. El tacto no acepta otra cosa que la respuesta estremecida de la piel por donde transitan las manos: curvas, montículos, valles, húmedas gargantas.

Llegado el momento, ella no le pide que se ponga, ni le coloca a hurtadillas, un incómodo preservativo. Susurra «Ven» y se abre a cualquier posibilidad; cosas que siempre pensó que le gustaría hacer y nunca se atrevió a sugerir a su esposo.

El amanecer los sorprende en un nuevo cambio de postura, cansados, pero aún no del todo satisfechos.

—Vamos a matarnos…

—Morir así merece la pena.

No se volverán a ver. Mejor así, porque el recuerdo suele ser bastante más placentero que la realidad.

LA NAVIDAD NO EXISTE… AUNQUE LO PAREZCA

La Navidad, un ciclo anual convertido por obra y gracia del *merchandising* (mercadeo, vamos) y de los publicistas en la quinta estación del año, tiene tantos seguidores como detractores. Los amantes de esa celebración, que empieza a anunciarse en el orbe cristiano a mediados de noviembre y termina en España la medianoche del 6 de enero, disponen de varias fechas emblemáticas: la noche del 24 de diciembre, Nochebuena o Natividad, según las zonas; el 25 de diciembre, Navidad; el 31 de diciembre, Nochevieja, *cap d'any,* noche de fin de año; el 1 de enero, Año Nuevo; el 6 de enero, festividad de los Reyes Magos...

Cualquier atisbo de contenido religioso, si alguna vez lo hubo, ha desaparecido. Casi nadie acude ya a la misa del gallo ni piensa en otra cosa que no se vea reflejada en la tarjeta de crédito, lo que llena de regocijo a los comerciantes y a los banqueros.

A lo largo del periplo festivo abundan los eventos, desde el encendido de las luces del árbol y la *plantá* del belén hasta la pomposa cabalgata de la noche de Reyes. Dependiendo de las zonas, y para ceñirnos a nuestras costumbres, ya trufadas de tradiciones extranjeras, habría que añadir el paseo del Olentzero por ciudades y pueblos de Euskadi la tarde-noche del 24 de diciembre, la paliza al tronco hueco de Nadal *(caga tió)* en Cataluña y ciertas comarcas de Aragón a fin de que «cague» regalos para los niños («Caga almendras y turrón. No cagues arenques, que son demasiado salados…»), el adorno de las chimeneas por las que debe bajar Papá Noel en la madrugada o las plegarias al Niño Jesús con idéntico motivo.

No hace falta insistir, pues, en que se trata de fiestas de especial regocijo para los niños, «esos locos bajitos», como los llama en su canción Joan Manuel Serrat, convertidos por obra y gracia de los intereses económicos en los reyes de la casa.

En cuanto a la actitud de los adultos ante la Navidad depende de muchos factores, que abarcan una amplia escala que va desde la indiferencia más absoluta, pasando por la resignación, al entusiasmo de ser el primero en cantar villancicos o tirar petardos y cohetes en Nochevieja.

El estado de ánimo resulta fundamental para afrontar unos días llenos de felices deseos, machaconas musiquillas en todos los

comercios y agobio y empujones en los grandes almacenes. La Nochebuena, la noche más triste del año, tiende a poblarse de los espíritus de los seres queridos ya desaparecidos. *La Nochebuena se viene, la Nochebuena se va, y nosotros nos iremos y no volveremos más…,* augura un deprimente villancico. De nada sirven los brindis, el cava calentorro, el turrón y los chistes de nuestro cuñado Pepe. Sin querer, el pensamiento vuela hacia la silla vacía —abuelos, padre, madre, hermanos, esposa, hijos— donde alguna vez se sentó alguien que nos importaba especialmente. Hay que mandar cuanto antes a los niños a la cama, despejar la mesa y ponerse a jugar a las cartas, el juego antidepresivo por excelencia.

Situemos al hombre de la tercera edad, fresco aún el trauma de la ruptura matrimonial, en ese ambiente de aparente regocijo. Los hijos lo han preparado todo con antelación: Nochebuena en casa de Josete, el mayor; Navidad en casa de la hermana pequeña. En cuanto a la madre, pasará la Nochebuena donde la hermana pequeña y la Navidad, en casa de Josete, el mayor.

Todos han hecho pacto de silencio para intentar evitar comentarios que recuerden lo ocurrido. Es como si el otro, el padre o la madre, no hubiese existido jamás o hace tiempo que estuviera muerto y enterrado. Se evitan frases del estilo de «A mamá le gusta más el blando…», «¿Os acordáis de aquellas navidades en que papá se emborrachó y mamá tuvo que meterle en la cama vestido?», y se han retirado del árbol los regalos para el otro miembro de la pareja, aunque sin poder acallar las preguntas de los niños: «¿No le han traído nada a la abuela?».

Imposible escapar al férreo cerco filial. No admitirán una negativa a asistir a la cena del día 24 o a la comida del 25, alegando que son fechas sagradas. Sin embargo, Nochevieja y Año Nuevo, celebraciones más «de calle», permiten intentar maniobras evasivas para huir de ellas. Sugiero invitaciones de personas que viven en otra ciudad, cuanto más alejada mejor, un viaje urgente para atender a un amigo enfermo (en esa época de la vida siempre hay un amigo enfermo) o, tal vez, la obligatoria asistencia a la entrega de un premio de poesía en un punto siempre situado a más de quinientos quilómetros. Recordemos que nuestro personaje ha encontrado refugio mental en la actividad poética, abandonada en su juventud, pero puede sustituirse esa excusa por la asistencia a un curso de cata de cava, a un congreso de filatelia o a un encuentro de compañeros de instituto con motivo del año nuevo.

Casi con toda seguridad habrá malas caras y rezongos. Los hijos tenían previsto tomar las uvas y salir corriendo hacia uno cualquiera de los antros donde se celebra el cotillón de Nochevieja, pero contaban con dejar a los niños al cuidado del abuelo (en la casa de Josete) y de la abuela (en la casa de la hermana menor). Si el abuelo se emancipa, no tendrán más remedio que contratar a una canguro o, lo que es peor, desistir de su salida, lo que implicaría contemplar desde el diván el soporífero programa de variedades de las cadenas televisivas.

—¿Y no puedes decir que tienes otros compromisos más importantes?

—No.

Aunque la estrategia diera resultado, lo peor estaría por llegar. Si la Navidad se celebra fundamentalmente en el orbe cristiano, la fiesta de Nochevieja se hace en todo el mundo, desde Sídney a Sant Sadurní d'Anoia. Inútil, pues, pensar en una escapada a un lugar donde no suenen las campanadas, ni se lancen cohetes, ni las parejas se besen a las doce en punto de la noche, porque no existe. El único refugio, a condición de apagar la televisión y la radio, eliminar cualquier vestigio de adornos navideños, descolgar el teléfono y ponerse tapones en los oídos, es el hogar. Allí, en pijama, sentado cómodamente en el sillón, sorbiendo lentamente una copa de coñac (dejo opción a otras bebidas espirituosas), el tiempo goteará hacia el fin de la pesadilla y dará paso a una madrugada de confeti y serpentinas en el suelo, cascos de botellas rotas, coches chamuscados por la pólvora y un silencio que recuerda el instante previo a la hora del juicio final.

Lo que resulta imposible garantizar es que no se produzca la visita de los fantasmas navideños, como le ocurría al señor Scrooge en el cuento de Dickens. El de las navidades lejanas tal vez se empeñe en evocar imágenes de cuando él y ella eran jóvenes y sus hijos pequeños, y la felicidad parecía haber anidado en la tapicería del Seat 600. El de las navidades anteriores mostrará a una pareja de la tercera edad aburriéndose en compañía y cruzando solo las palabras justas para manifestar su opinión sobre temas comunes.

ELLA.— Tenemos que ir a comprar alguna cosa para los niños.

ÉL.— ¿Más? En Navidad han recibido un montón de regalos…

ELLA.— Pero quedan los Reyes. Si quieres, ya voy yo a echar un ojo y luego vas tú y lo pagas.

El más siniestro es, sin duda, el espíritu de las navidades venideras. No tiene rostro, oculto tras una capucha, y señala con el dedo la

entrada de un túnel oscuro como la pez. El agujero parece no tener fin, pero el fantasma impide retroceder. Adelante, adelante…

Una claridad lechosa penetra por la ventana. Es 1 de enero, y comienza un año igual que el anterior.

BOTIQUÍN DE ÚLTIMOS CONSEJOS PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN POSRUPTURA

UNO. Ver muchas comedias románticas de la factoría Hollywood en compañía de una bolsa de palomitas y una cerveza bien fría (puede ser sin alcohol).

Pese a que los personajes de los edulcorados filmes hollywoodenses son jóvenes o medio jóvenes afectados por el desamor, la lejanía o el miedo al compromiso, el final de la historia, al igual que los masajes eróticos, siempre discurre felizmente. El chico recupera a la chica (o viceversa), o bien el chico (o viceversa) se junta con alguien más guapo, más inteligente y más divertido. Fin de la historia.

Cierto es que películas como *La vida empieza hoy, Tres veces veinte años, Elsa y Fred* o *En el estanque dorado* introducen la variable de parejas en el umbral de la senectud e intentan lanzar tímidos mensajes de apoyo a las relaciones amorosas durante la tercera edad, pero resultan poco convincentes y casi siempre aburridas. Si de lo que se trata es de recibir inyecciones de moral, un producto cinematográfico como *Los mercenarios III,* en el que un grupo de carcamales encabezados por Sylvester Stallone pretende salvar al mundo de los malvados, puede resultar mucho más eficaz.

DOS. Enfrentarse al insomnio leyendo un libro.

Uno de los momentos más duros de la ruptura de pareja sobreviene en mitad de la noche cuando, al extender el brazo hacia el lado opuesto de la cama, la mano solo encuentra el vacío. A la sorpresa le sigue el susto, y luego la súbita visión de una realidad que el cerebro se negaba a aceptar.

El sueño se volatiliza. Los pensamientos negativos toman el control de la mente y, en olas fluctuantes, la autocompasión, la rabia y el dolor empiezan a reflejarse minuto a minuto, hora a hora, en el cristal del reloj despertador.

Los médicos suelen recetar pastillas para dormir. Permiten erradicar el insomnio durante unas horas, pero uno se despierta con la boca seca y una sensación de aturdimiento que dura toda la mañana. Es lo que ocurre con los medicamentos: camuflan los síntomas del problema y crean efectos secundarios que, a veces, necesitan de otros fármacos para reducirlos. Cuando el organismo rebosa productos químicos, se sugiere una cura de desintoxicación que permita volver a

empezar.

El conteo de ovejas, los baños con agua caliente, las infusiones de valeriana, la leche tibia y los ejercicios de relajación son remedios caseros cuya eficacia depende de la credulidad del sujeto, así que propongo sustituirlos por un método más entretenido: la lectura.

Observo ceños fruncidos y caras de disgusto. Culpa mía, tal vez, por no haber establecido las condiciones mínimas para realizar una actividad tan instructiva como relajante. Las librerías están llenas de títulos que, nada más aparecer, caen en el olvido, así que empezaré intentando crear el clima adecuado antes de centrarme en el tipo de lectura ideal para conciliar el sueño.

Leer en la cama es todo un arte. Para empezar, requiere un apoyo para el libro y una luz directa sobre el punto de lectura a fin de no fatigar la vista demasiado pronto. Cabe la posibilidad de hincar los codos en el colchón, colocarse de costado, boca arriba, o sentarse a medias. Cualquiera de esas posturas acaba cansando, así que en el mercado virtual pueden adquirirse artilugios para colocar entre el colchón y el somier, atriles con forma de cojín, almohadas triangulares con soporte y hasta unas extrañas gafas de lentes prismáticas cuya utilidad está por demostrar.

Los *e-readers,* leedores de libros electrónicos o *e-books* en esa terminología anglosajona que todo lo invade y a la que nadie pone remedio, se están convirtiendo en eficaces aliados, no solo para ocultar su contenido a los demás cuando se viaja en transporte público, sino que, gracias a su tamaño, fácil manejo y luz incorporada, constituyen una cómoda manera de llevarse la lectura a la cama. No se puede disfrutar del placer táctil de pasar las hojas ni del peculiar olor que desprende el libro impreso, pero, al ritmo que marcha la tecnología, todo se andará…

El siguiente paso, y sin duda el más importante, consiste en elegir el tipo de lectura. En ese terreno, las preferencias de los lectores son tan numerosas y variadas como los granos de arena de una playa. Hay quien se decanta por la ciencia ficción, la novela histórica, la novela policiaca, la novela romántica o la novela social. Hay quien gusta de los ensayos, las biografías o autobiografías, los libros de viajes o los manuales de autoayuda. Hay, incluso, quien se deleita con un buen tratado filosófico o un estudio científico. Y no se descarta, por supuesto, a quienes sienten preferencia por las revistas o los cómics y entran en el sueño tras haber hurgado en las vidas de los famosos o sonreído con una viñeta humorística.

En cualquier caso, lo importante es adquirir el hábito de leer como eficaz transición hacia el mundo onírico. Las historias ajenas, la fantasía de otros ponen freno a los negros pensamientos que pugnan por invadir la mente antes de que se traspasen las fronteras del sueño.

TRES. Claudicar ante los caprichos o deseos súbitos.

Determinadas reacciones del ser humano no están controladas directamente por la mente, sino que responden a estímulos diversos, como el dolor, la atracción sexual, los alimentos picantes o el ejercicio físico. Los culpables de esta forma de actuar son unos péptidos opioides producidos por el hipotálamo y la glándula pituitaria, llamados endorfinas, que provocan sensaciones placenteras en el cuerpo y una actitud positiva frente a los avatares de la vida. Todo el mundo conoce el chiste del paciente de un frenopático que no cesaba de golpearse la cabeza contra la pared. Interrogado por el médico sobre aquella cruel manera de autolesionarse, respondió: «¿Sabe usted, doctor, lo bien que me siento cuando dejo de hacerlo?».

Las mujeres embarazadas conocen bien esos antojos repentinos por las cosas más insólitas, generalmente relacionadas con la comida, que las hace más felices durante unos instantes. La clave puede estar ahí: en el caos hormonal provocado por la gestación, un gramo de felicidad siempre es bienvenido.

Se trataría, pues, de aplicar idéntica receta ante el desequilibrio vital que supone una ruptura de pareja en una franja de edad ya de por sí problemática.

Los escaparates de las heladerías o de las pastelerías constituyen una tentación irresistible, rechazada de inmediato al evocar el rostro ceñudo del nutricionista. «Soy diabético. No puedo hacerlo.» Sin embargo, y sin que sirva de precedente, sucumbir al antojo significa una subida de azúcar a cambio de una placentera sensación de bienestar que ayuda a minimizar los problemas. Otras veces el deseo es más amplio y costoso, englobado en la expresión «darse un homenaje», lo que implica acudir a un restaurante temático o de alta categoría y dejarse llevar por la lista de platos y las recomendaciones del chef hasta quedar saciado.

La lista de caprichos súbitos resulta interminable. La contemplación en una juguetería del tren eléctrico que, de niño, siempre ansió tener abocaría a comprárselo y a montarlo en el comedor de la casa sin miedo a recriminaciones. La repentina atracción por una corbata expuesta en el escaparate de una tienda de

complementos masculinos volvería imperativa su compra, pese a que la corbata hubiera dejado de formar parte de su vestuario cotidiano, salvo en funerales y actos públicos.

Y lo más delicado: la llamada del sexo. Atenderla buscando opciones en las páginas de «relax» del periódico implica, según nos enseñaban de pequeños, caer en el pecado (también lo es la gula, pero menos), así que cada uno debe saber a qué atenerse y obrar en consecuencia. Por si lo desconoce, en los últimos tiempos parece haberse impuesto el término anglosajón *escort* para identificar a todas las prostitutas, aunque, en realidad, hace referencia a una señorita de compañía solo asequible para determinados bolsillos; una puta de lujo, vamos. El resto funciona con tarifas más módicas, por lo que se impone comparar y no dejarse engañar con reclamos más o menos explícitos.

CUATRO. Ejercer de abuelo.

La «abuelez» se lleva en la sangre, o no. Se trata de una forma de ser, una manifestación del carácter que incita a estar con los nietos no solo en momentos o fechas señaladas, sino de forma continuada. El abuelo modélico arrastra el cochecito de los niños hasta el parque, los lleva al colegio y los recoge a la salida, les cuenta cuentos por la noche, juega con ellos al fútbol, empuja sus columpios, arregla sus muñecas, asiste a todos los partidos de futbito y a las representaciones escolares de Navidad, y compite con los hijos de sus hijos en comer chuches o lamer galletas de chocolate, como reflejan algunos anuncios en televisión.

No todo el mundo sirve para un trabajo semejante. Muchos abuelos adoran a sus nietos, pero no sienten ningún deseo de volver a ejercer de padres. Piensan que, salvo circunstancias excepcionales, cada mochuelo debe permanecer en su olivo y apechugar con sus respectivas responsabilidades.

Si pertenece usted a ese colectivo, tal vez le resulte difícil cambiar el registro y dedicarse de ahora en adelante a pasar jornadas enteras cuidando a los locos bajitos que llevan su apellido. La tarea no está exenta de riesgos: patadas jugando al balón, tirones lumbares al levantar del suelo a un retoño pasado de quilos, trifulcas con otros abuelos por la ocupación de un columpio, dolor de cabeza a causa de las repetidas y machaconas preguntas sobre todo tipo de temas… El cansancio acaba por fijarse en los huesos y resulta peor el remedio que la enfermedad.

La solución al problema pasaría por dedicar un tiempo prudencial a confraternizar con los nietos y que sirviera, de paso, para conocer de primera mano lo que la abuela les dice cuando le toca estar con ellos. Los niños son más cotillas que los adultos y repiten cuanto oyen; un excelente servicio de espionaje si no fuera porque, a la inversa, ella iba a estar al tanto de los exabruptos que lanzara al mencionarse su nombre.

CINCO. Desbaratar la rutina.

Animales de costumbres, al fin y al cabo, tendemos a repetir siempre las mismas acciones, idénticos hábitos rutinarios. Nos despertamos a la misma hora, desayunamos un café y unas galletas cuyo índice glucémico tiende a ser alto, pasamos la escoba por la sala y la cocina, comprobamos el contenido del frigorífico y anotamos las carencias en una libretita adhesiva, elegimos el atuendo de paseo, llamamos al perro y paseamos sus esfínteres por los lugares habituales.

Por la tarde, después de comer y descabezar una siesta de no más de veinte minutos, leemos la prensa —que hemos comprado en el quiosco de la esquina—, resolvemos el crucigrama de la página de pasatiempos, encendemos el ordenador y entramos en Internet en busca de nuevos e inexistentes correos. Luego salimos a la calle y pateamos un itinerario mil veces recorrido, con paradas en dos librerías céntricas, el escaparate de un concesionario de automóviles, el de una tienda especializada en moda inglesa para hombre y en la cafetería donde el camarero, sin necesidad de pedir, nos sirve un café descafeinado de cafetera.

Al volver a casa, nuevo paseo con el perro, una hora de televisión y la pérdida de conocimiento en una cama fría a la que no se le han cambiado las sábanas en dos semanas.

Tras hacer una lista detallada de cada uno de nuestros movimientos diarios, el juego consiste en desbaratar la rutina alterando poco a poco los hábitos más arraigados.

Cambiemos el monótono desayuno de café y galletas por un festival de sabores que incluya fruta, huevos con jamón, tostadas y zumo de naranja.

Llevemos al perro a pasear a lugares desconocidos o, mejor aún, allí donde los edificios se convierten en árboles y el asfalto en praderas, y permitamos que corra tras las mariposas o las ardillas.

Leamos periódicos de tendencias variadas, aunque su contenido choque con nuestra forma de pensar.

Cambiemos la ruta de nuestras salidas vespertinas en busca del contacto con otras gentes y dejémonos llevar por los impulsos caprichosos de los que hablábamos antes: «¿Me apetece un *gin-tonic* a las ocho de la tarde?».

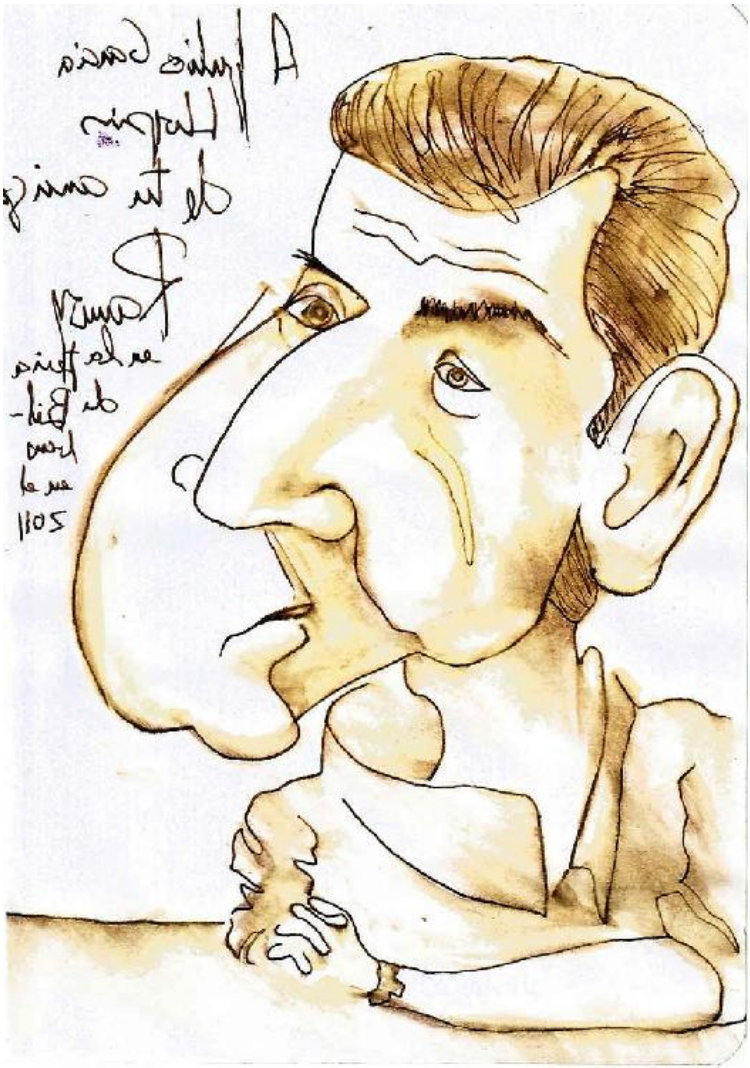
Convirtamos la salida nocturna del perro en una excusa para entablar conversación con otros paseantes nocturnos, hombres y mujeres.

Reduzcamos en media hora la permanencia frente al televisor, salvo que una buena película (hay tan pocas…) atraiga nuestro interés.

Para terminar, leamos en la cama hasta que el cansancio nos venza y el sueño nos llame.

Si nada de eso funciona, piense que en la vida puede haber cosas peores, como ser fan de un equipo de fútbol que, casi a punto de finalizar la temporada, solo ha marcado cuatro goles en portería ajena y uno en la propia.

JULIO GARCÍA LLOPIS



Nacido en la localidad costera catalana de Arenys de Mar, Barcelona, reside en Bilbao desde los 19 años.

Es doctor en Ciencias de la Información, licenciado en Derecho y diplomado en Cinematografía. Trabajó durante varios años como profesor de medios audiovisuales en la Universidad del País Vasco.

Seleccionado y premiado por su videopoema *Islak* (*Reflejos)* en el *VIII Salón y Coloquio Internacional de Arte Digital* de La Habana, ha investigado sobre las nuevas tendencias poéticas, realizando

exposiciones de sus obras en distintas galerías y redactando el llamado Manifiesto de la poesía audiovisual.

En su bibliografía destacan ensayos cinematográficos (Cien años de cine de terror) y libros de relatos viajeros (Sandalias de celuloide, La mirada del tercer ojo).

Integrando su producción novelística se encuentran las obras Saldrás mañana, Los verdes campos de Ítaca, La era del trauma y la trilogía de novela negra Marilyn y otras rubias, El sanador de miedos (edición en papel y formato electrónico) y Rumor de togas.

Tras la publicación por ediciones Click, del Grupo Planeta, en formato libro electrónico, de La vida oculta, un alegato contra la intervención francesa en Costa de Marfil, la misma editorial lanzó al mercado, también en el mismo formato, su novela El muerto que sonreía a la luna, sobre un audaz atraco al museo Guggenheim.

El irlandés (Sombra de hombre con perro) es la quinta incursión del autor en un género, la novela negra, con el que confiesa sentirse especialmente cómodo.

Contacto:

Facebook: Julio García Llopis.7

Nota

[*] Municipio de la provincia de Alicante, Comunidad Valenciana, España, famoso por ser un centro de ocio de personas de la tercera edad.

A la vejez, viruelas.
Cómo sobrevivir a una ruptura de pareja… en la tercera edad
Julio García Llopis

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web
www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Click Ediciones / Área Editorial Grupo Planeta
© de la imagen de la portada, Raquel Gu, 2017

© Julio García Llopis, 2017

© de las ilustraciones, Raquel Gu, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2017

ISBN: 978-84-08-16854-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona-Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com